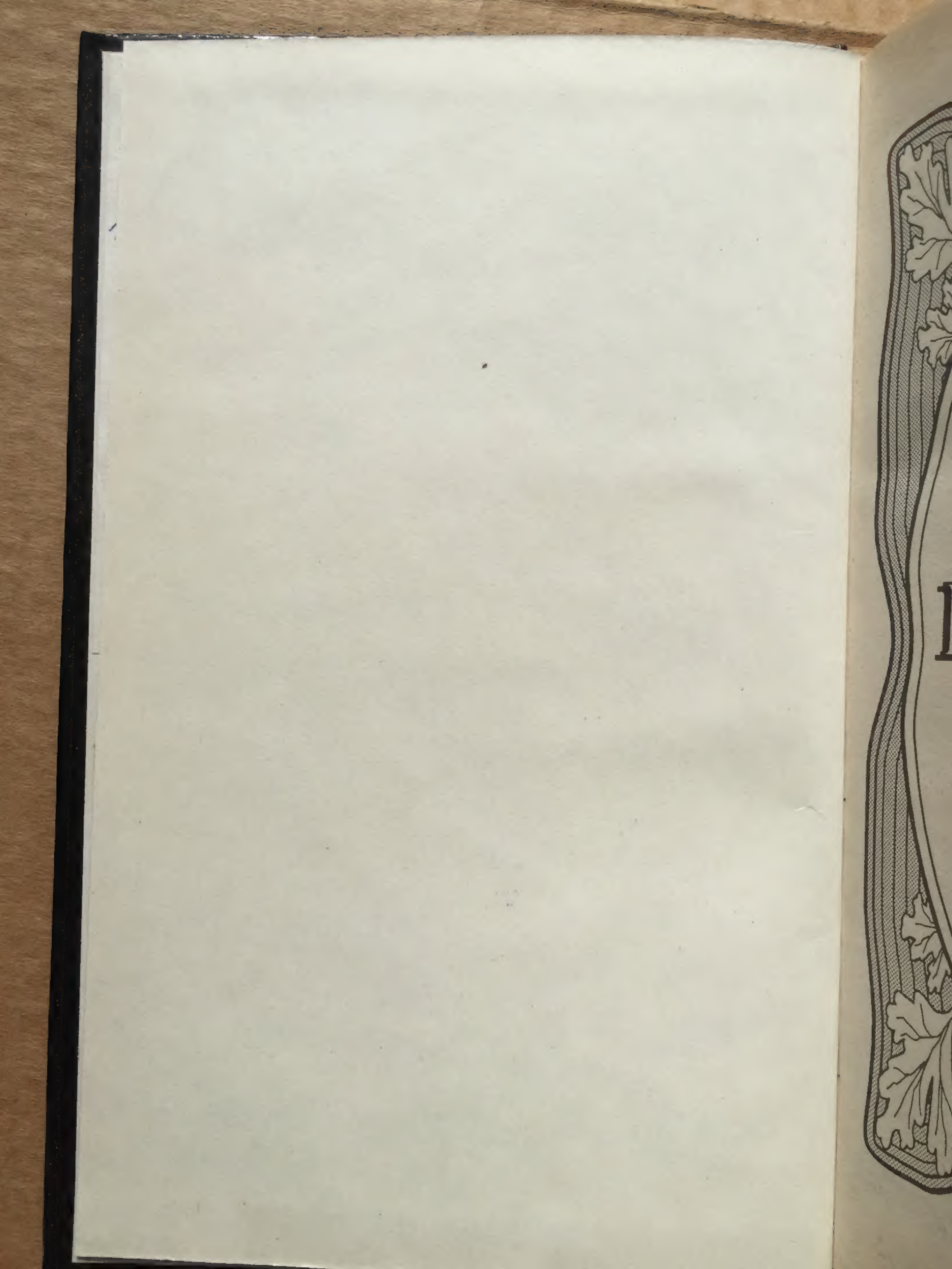
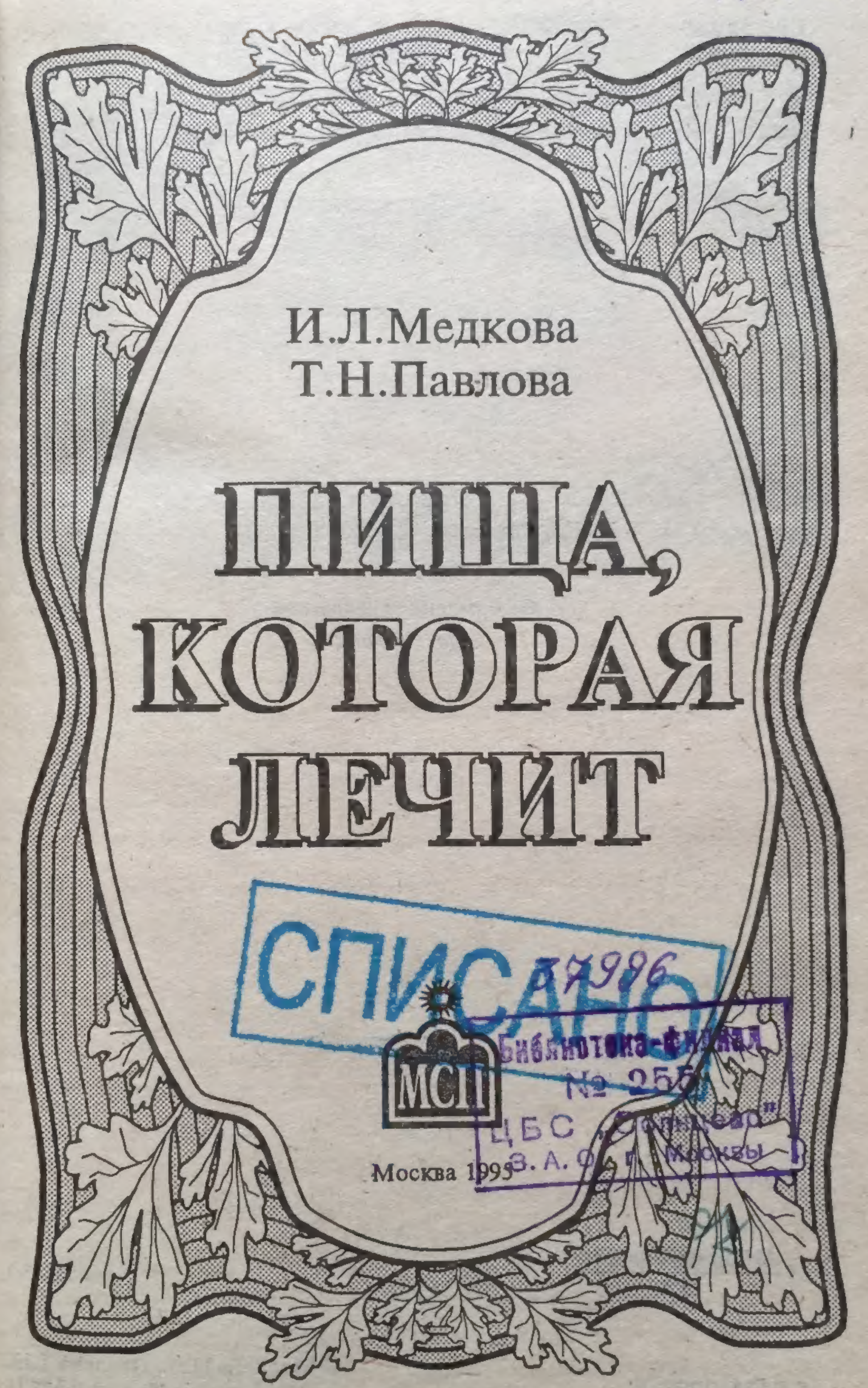

51.230
М42
И.Л.Медкова
Т.Н.Павлова
ПИЩА
КОТОРАЯ
ЛЕЧИТ





И.Л.Медкова
Т.Н.Павлова

ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

МСП

Москва 1995

ББК 51.230
М 42

Редакторы
Е.В. Полиевктова, М.Ю. Чинякова

Оформление художника
А.М. Павлова

М $\frac{4105040000-004}{95}$

ББК 51.230

5-7578-0002-X

Содержание

ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ (И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова)

Успехи вегетарианства 4

Вегетарианство и современная медицина 17
- Что такое вегетарианство 17
- Почему вегетарианство полезно 18
- Вегетарианство и заболевания сердечно-сосудистой системы 20
- Вегетарианство и опухолевый рост 26
- Вегетарианство и снижение веса 32

Вегетарианство и этика 73

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ (А. Чейз)

Путь к здоровью с помощью питания 87
- Введение 87
- Проблема питания в прошлом и настоящем . . . 91
- Здоровье в наш век 94
- Питание и климат 97
- Диетология как прикладная наука 98
- Лечение голоданием 107
- Новое о здоровье женщин 115

Ваш организм — пищеперерабатывающий комбинат 122
- Химические составляющие организма 122
- Пищеварение, обмен веществ 126
- Железы внутренней секреции 129
- Печень — биохимическая лаборатория 130
- Лецитин и холестерол 133

Диетология против болезней 135
- Обыкновенная простуда 135
- Астма 138
- Рак 142
- Сердечные заболевания 150
- Гипертония 154
- Злокачественное малокровие 166
- Диабет 168
- Запор 178
- Артрит 181

Колит 191
Воспаление миндалин 194
Болезни мочеполовых органов 200
Желудочное кровотечение 206
Воспаление желез 210
Киста яичника 212
Алкоголизм 216
Тучность 218
Недостаточный вес 228
Зубы и питание 231
Лечение в домашних условиях 234

Медик в кладовой 237
Руководство по питанию 237
Микроорганизмы и пища 242
Семь основных классов пищи 246
Углеводы, сахара и крахмалы 248
Сахар 254
Жиры 257
Белки 258
Дело против мяса 265
Овощи 268
Бобовые 271
Злаки 273
Сырые фрукты 277
Орехи 278
Молоко и молочные продукты 281
Витамины и наша повседневная пища 284
Микроэлементы 287
Пищевые кислоты и кислотность организма . . 292
Преимущества сырой пищи по сравнению с вареной 297
Оздоровительные напитки 300
Вредные напитки 306
Табак и питание 309
Пряности 310
Состав почвы и пища 312

Как питаться — диета для всех 314
Диета и болезни 314
Питание беременных 323

Питание грудных детей 326
Здоровье ребенка и диета 331
Питание маленьких детей 333
Питание подростков 337
Питание взрослых 339
Питание пожилых 340
Питание в дороге 343

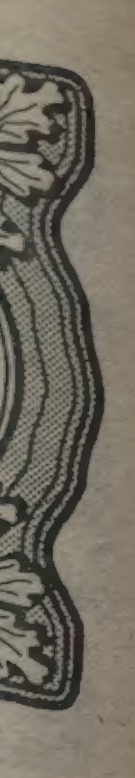
Книга кулинарии здоровой пищи 344
Меню здоровья (А. Чейз) 344
Рецепты здоровья (А. Чейз) 366
Вегетарианские блюда (И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова) 388


Пища,
которая
лечит



Успехи вегетарианства

Вегетарианское движение в течение второй воловины XX века не стояло на месте. Оно приобретает все большую популярность во всех западных странах, а что касается восточных, то здесь оно практикуется тысячелетиями. В странах, где господствующими религиями являются индуизм и буддизм, все население придерживается вегетарианского питания; национальная кухня не знает мясных и рыбных блюд. Правда, некоторые страны составляют исключение и их традиционное меню включает рыбу, к примеру, в Японии, где население исповедует менее жесткую разновидность буддизма. Вегетарианство берет свое начало на Востоке, и если на Востоке начинают в своем копировании Запада понемногу нарушать традиции питания и разрешать себе мясные продукты, то тут они подражают устаревшему Западу с его традициями обжорства, утверждения мнимой



престижности мясного питания, которые все более уходят в прошлое.

Поворот развитых западных стран к вегетарианству, которое означает стремление и к рациональному питанию, и к этичному образу жизни, свидетельствует о действительных успехах цивилизации, росте интеллектуального и духовного потенциала населения. Первой из развитых стран, воспринявших вегетарианство, следует назвать Великобританию. За нею следуют Германия, скандинавские страны и США. В последние годы число членов Вегетарианского общества Великобритании возрастало ежегодно примерно на 60%, а это — огромная цифра. Великобритания в 1991 г. перекрыла свой собственный рекорд: число ее вегетарианцев за этот год возросло на целых 100%! В настоящее время среди англичан 4 млн. вегетарианцев; число вегетарианцев во всем мире составляет 5% от величины населения земного шара. Для Великобритании эти цифры выше: 7% взрослого населения и 8% молодежи в возрасте 11—18 лет являются вегетарианцами, причем популярность вегетарианства среди молодежи продолжает расти.

Люди средних лет и пожилые становятся вегетарианцами, желая поправить свое здоровье. Число таких людей в европейских странах велико.

Причинами, побуждающими молодежь стать вегетарианцами, являются следующие: сострадание к животным, о жестокостях по отношению к которым постоянно рассказывают материалы Вегетарианского общества, и озабоченность экологическим состоянием планеты, которое резко ухудшается вследствие интенсивного разведения скота. Молодежь, как это видно из их интервью и выступлений, шокирует жестокость, с которой перевозится и убивается скот, а также жестокость все более широко практикуемых на Западе интенсивных методов выращивания животных, когда с целью удешевления каждого фунта мяса животных заставляют существовать на ограниченном пространстве, в полутьме, в неподвижности.

Среди людей, отказавшихся от потребления мяса по этическим мотивам, много известных на Западе и даже во всех странах мира людей. Это, например, популярные певцы — Пол и Линда Маккартни, Майкл Джексон, Стивен

П. Моррисси. Эти люди не только придерживаются вегетарианства, но активно пропагандируют его своим искусством.

"Мясо — это убийство", — поет в своей песне Стивен П. Моррисси, один из популярных современных певцов Великобритании. Можно сказать, что эта песня не дань моде, а жизненное кредо певца, который отказался от наркотиков, алкоголя и мяса. Родившийся в 1959 г. Стивен Моррисси уже в 11 лет, после того как он увидел по телевидению передачу о жестокостях по отношению к животным на фермах, перестал есть мясо. Под влиянием его песни "Мясо — это убийство" тысячи людей стали вегетарианцами.

Очень активно ведет пропаганду вегетарианства Линда Маккартни.

Вегетарианкой Линда стала не по соображениям здоровья. После забот о детях, после занятий фотографией основное в ее жизни — спасать животных, обращая мир в вегетарианство. Линда верит, что это логический шаг к миру во всем мире. "Я пытаюсь остановить их избиение. Я пытаюсь закрыть бойни, — рассказывает она. — Я не хочу, конечно, чтобы люди оставались без работы, но я думаю, что им надо найти работу в других областях пищевой промышленности".

"Люди считают, что животные им принадлежат. Но почему мы должны получать какую-то выгоду от животного? Разве мы не можем держать любимую корову или овцу? Почему мы должны перерезать им горло и получать деньги?"

"У нас овцы и мы стрижем их, я получаю шерсть и тку из нее ковры и разные другие вещи. У меня две коровы. Они просто живут. У меня есть куры, я ем их яйца, если они не собираются насиживать их, но я не ем цыплят".

Все последние 20 лет Линда пытается обратить в вегетарианство всех, кого может. Она написала песни о вивисекции. Она ведет переговоры с двумя пищевыми компаниями об изготовлении в Великобритании вегетарианских полуфабрикатов. Вместе с Полом она написала предисловие к новой книге о правах животных Ингрид Ньюкирк, директора ПЕТА (Люди за Этическое Отношение к Животным). Во время одного из турне супруги Маккартни

пропагандировали вегетарианство и права животных, чем вызвали бурные протесты со стороны мясопромышленников и фермеров, которые даже устроили демонстрацию.

Чета Маккартни пропагандирует также необходимость охраны окружающей среды. Линда верит, что, добившись прекращения убийства животных на бойне, общество сможет решать экологические проблемы. "В мире не будет голода, если мы перестанем есть животных, — утверждает Линда. — Чтобы накормить всех людей мира, мы не можем позволить себе откармливать скот".

Интерес молодежи к социальным проблемам заставляет ее задумываться над тем, какова роль животноводства в разрушении климата планеты, уничтожении ее флоры и фауны. Как известно, сельскохозяйственные животные "объедают" человека: для их выкармливания требуются огромные объемы растительной пищи. С единицы площади возделываемой земли можно прокормить в 5—10 раз большее число вегетарианцев, чем потребителей мяса; при выращивании скота 9/10 энергии пищи теряется.

Земель для производства фуражных культур начинает не хватать. Для освоения новых земель промышленники начинают сводить девственные леса: при этом гибнут не только невосстановимые виды растений, но и животный мир, в том числе и редкие виды животных. Вырубка лесов сказывается на климате планеты. Изменению климата также способствует скопление сельскохозяйственных животных в одном месте, в результате которого повышается уровень содержания в воздухе метана, газа, способствующего образования "озоновых дыр".

За последние десятилетия во всем мире пропаганда вегетарианского образа жизни сделала огромные успехи: вегетарианство получило мощную поддержку со стороны философов-этистов, сформулировавших теорию Прав животных, одним из положений которой является отказ от умерщвления животных для использования в пищу. Многочисленные организации по защите животных поддерживают позиции этического вегетарианства; вегетарианский образ жизни пропагандируют журналы, книги, передачи по телевидению. Популярность приобрела акция

американских и канадских вегетарианцев, которые в течение последних лет ежегодно проводят кампанию "Долой мясо". Это — лекции, демонстрации, пикеты, шоу, направленные против мясоедения и в поддержку вегетарианства. Одной из необычных акций было заупокойное богослужение на улице в память всех убитых человеком животных.

Самое мощное национальное вегетарианское общество в Великобритании создано полтора столетия назад. Это общество проводит исследования по влиянию вегетарианского питания на организм в Вегетарианском научно-исследовательском центре питания. В обществе есть отделение питания и приготовления пищи, которое организует кулинарные курсы и демонстрации.

Кроме того, организована постоянная школа кулинаров вегетарианской кухни. Большое внимание уделяет общество работе с молодежью: выпускает листовки, проводит в школах беседы с показом видеофильмов. Программы по вегетарианству постоянно передаются по радио и телевидению.

Общество выпускает красочный журнал "Вегетарианец". В Лондоне выходит журнал "Еврейский вегетарианец", а шотландские вегетарианцы выпускают свою газету. Что касается книг по вегетарианству, то и их издается достаточно: это и справочник по вегетарианству, и книги о пользе вегетарианской пищи, поваренные книги, книги об этичном отношении к животным (с позиций этического вегетарианства). Выпущен ряд видеофильмов — о бойнях, об интенсивном выращивании сельскохозяйственных животных и др. Вегетарианство стало обязательной составной частью "жизни без жестокости" на Западе. Популярность ее сейчас настолько велика, что промышленность и торговля учитывают запросы новой группы показателей: во всех цивилизованных странах открыты вегетарианские рестораны, магазины, где можно купить любой товар, не содержащий животных компонентов — продукты питания, косметику и гигиенические средства, продукцию из заменителей кожи и меха. Иными словами, если человек решит придерживаться "жизни без насилия", т.е. не участвовать в эксплуатации и умерщвлении любых животных, он сможет купить все, что ему нужно. Он сможет также пользоваться услугами медицины, которая не ориентируется на данные

экспериментов на животных. Это так называемая альтернативная медицина, основывающаяся на методах естественного лечения, иначе — натуропатии. Даже в России появились "нежестокие" товары и развивается натуропатия.

Одно из этических направлений вегетарианства — веганство, которое предполагает отказ от всех продуктов животного происхождения — не только от мяса, но и от молочных продуктов и яиц — в силу этических соображений. Сторонники веганства считают, что они представляют собой наиболее последовательную этическую группу среди вегетарианцев, так как, отказываясь потреблять любую животную продукцию, они освобождают человека от его зависимости от животноводства. А животноводство всегда связано с эксплуатацией скота и птицы, с уничтожением ненужного потомства. Во всяком случае, такое положение вещей будет оставаться долгое время. Веганы занимаются также вопросами пользы их чисто растительного рациона для здоровья человека и пропагандируют данные о том, что растительное питание, при условии потребления необходимого набора продуктов, не только полноценно, но и оздоравливает человека в большей степени, чем любой другой. Веганское общество в Великобритании выпускает журнал "Веган", который обсуждает на своих страницах проблемы медицинского и этического характера.

В России в течение десятилетий вегетарианство не изучалось, а само его существование игнорировалось. Интерес к вегетарианству возник лишь после Великой Отечественной войны. Сначала оно привлекло внимание народных целителей и натуропатов, которые сделали вегетарианство составной частью своих систем оздоровления, как правило, включающих элементы йоги. Справедливости ради отметим, что в России вегетарианство никогда не фигурировало в качестве традиционного метода лечения. Однако по мере проникновения знаний о восточных оздоровительных системах и после знакомства с работами таких классиков натуропатии на Западе, как Г. Шелтон, П. Брэгг, И. Вивин, А. Чейз, К. Джеффри, А. Уокер, отечественные целители все активнее стали использовать вегетарианское питание в лечебных целях.

Благодаря популярности вегетарианских диет как формы профилактики заболеваний наметился сдвиг в отношении ортодоксальной медицины к вегетарианству, которое теперь она не считает вредным.

Первые вегетарианские общества в России были созданы в больших городах — Москве, Санкт-Петербурге — в конце прошлого века, т.е. с большим опозданием по сравнению с европейскими обществами, которые вели свое начало уже с сороковых годов. Просуществовали эти общества недолго, хотя и успели создать вегетарианские столовые. После октябрьского переворота 1917 г. вегетарианские общества были ликвидированы. Наступил долгий период — до восьмидесятых годов нашего века, когда стало возможным снова заговорить о создании вегетарианского общества, когда вегетарианство перестало считаться ненаучной, чуждой теорией.

Популярности вегетарианства значительно способствовал интерес читающей общественности к восточной философии, восточной медицине и к западной натуропатии. В Москве объединяющим центром стало отделение лечебного голодания, возглавляемое профессором Юрием Сергеевичем Николаевым, к которому устремлялись все, кого интересовали нетрадиционные методы лечения болезней или просто вегетарианство. Люди, лечившиеся в клинике Ю.С. Николаева, выходили из ее стен вегетарианцами, поверившими в то, что эта форма питания предотвратит повторение болезни. К Юрию Сергеевичу приходило много литературы из-за рубежа, ему писали известные натуропаты. Работы некоторых известных авторов-натуропатов были впервые переведены энтузиастами, бывшими больными профессора Николаева. Юрий Сергеевич поддерживает тесную связь с врачами, вегетарианцами и просто единомышленниками, готовит специалистов по лечебному голоданию.

Вегетарианское общество — в то время еще в СССР — было создано на конференции в декабре 1989 г., на которую приехали приглашенные из разных городов и республик страны: из России, Украины, Литвы, Дагестана, Армении. Это была первая большая встреча единомышленников, а потому особенно радостная. Конференцию проводили в

помещении музея композитора Скрябина, который, как оказалось, тоже был вегетарианцем. Сначала общество зарегистрировалось как отделение Экологического фонда, но спустя несколько лет — в декабре 1992 г. — перерегистрировалось как независимая общественная организация.

С самого начала в деятельности общества наметилось два направления.

Первое — медицинское, ставящее основной целью оздоровление людей; им стала руководитель доктор медицинских наук Ирина Львовна Медкова. И.Л. Медкова создала и возглавила Медицинский научно-практический центр, задачей которого является не только практическая работа по оздоровлению людей, но также научные исследования, раскрывающие преимущества вегетарианского образа жизни для здоровья.

Второе направление работы Вегетарианского общества, которое осуществляется через Центр этичного отношения к животным, — это гуманизация взаимоотношений человека и животных, не только в плане отказа от употребления их в пищу, но и отказа от других форм жестокого использования животных человеком.

С начала своей работы Вегетарианское общество установило связь с зарубежными вегетарианскими организациями и вскоре стало членом Международного вегетарианского Союза и Европейского вегетарианского союза. Общество неоднократно посещали представители вегетарианского движения из-за рубежа, оно хорошо информировано о вегетарианском движении в зарубежных странах: общество получает в дар книги, видеокассеты, брошюры, листовки, ему систематически высылаются журналы "Вегетарианец", "Веган", выпускаемые в Великобритании, "Вегетарианский Таймс", орган американских вегетарианцев.

За сравнительно короткий срок своего существования Вегетарианское общество открыло несколько отделений в других городах и регионах: в Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Краснодаре, на Алтае и в Сибири.

Сотрудниками общества написаны и изданы несколько книг по вегетарианству. Общество также издает зарубежных

авторов-натуропатов. Вышли книги "Вегетарианство о здоровье, доброте, красоте", авторы И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова, Б.В. Брамбург (М.: Дружба народов, 1992); "Все о вегетарианстве", авторы И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова, Б.В. Брамбург (М.: Международные отношения, 1992 и 1993; М.: Экономика, 1992 и 1993); "Ортотрофия" Г. Шелтона (М.: Внешиберика, 1992); "Популярный спрвочник естественного лечения" Г. Бенджамина (М.: Педагогика-Пресс, 1994). Вышли две книги рецептов: "300 блюд из растительных продуктов", авторы И. Медкова, Т. Павлова (М.: Внешиберика, 1991) и "Сюрпризы вегетарианского стола", авторы И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова (М.: Международные отношения, 1994).

Общество ведет пропаганду идей вегетарианства через средства массовой пропаганды, публикуя статьи, выступая по телевидению. Оно систематически участвовало в передаче "Жизнь без жестокости", которую передавало Российское телевидение. Общество организует лекции и встречи с интересными людьми, выпускает листовки, высылает литературу своим иногородним членам. Члены Общества — москвичи — встречались с немецкими, шведскими, английскими вегетарианцами, им прочитал лекцию и дал интервью Почетный секретарь Международного вегетарианского союза мистер М. Ли.

Новый вид информирования членов общества о вегетарианском движении, о вегетарианстве — бюллетень, в котором освещаются вопросы здоровья, этики вегетарианства, деятельность общества, работа зарубежных вегетарианских обществ.

В 1994 г. Вегетарианское общество провело первую акцию в поддержку вегетарианства на улицах Москвы. Большая группа людей с плакатами, лозунгами, часть из них в масках животных, расположилась на Пушкинской площади. На плакатах были призывы: "Вегетарианство — это доброта и здоровье", "Долой мясо", "Вы убиваете животных каждый день", "Ешьте фрукты и овощи, а не телят". В акции участвовали молодежь и люди среднего возраста, из них две трети — мужчины. Социальный состав участников был разнообразен: студент и доктор философии, художница и инженер с семьей, пчеловод и коммерсант. Вегетарианцы показывают

товар лицом: участники имеют цветущий вид, мужчины элегантны, а женщины привлекательны.

Почти все присутствующие стали вегетарианцами из этических соображений — не хотели убивать животных. Но и те, кого заставило быть вегетарианцем желание поправить здоровье, успели стать истинными защитниками животных.

Акция на Пушкинской площади была первым российским "Мит-аут" ("Долой мясо"), первым непосредственным обращением российских вегетарианцев к общественности. Общество хотело заставить людей задуматься над тем, как они живут, ответить себе самим на вопросы: "Правильно ли я питаюсь? Не разрушаю ли я свое здоровье, употребляя мясные продукты? Нравственна ли моя жизнь, если я каждый день кого-то убиваю?"

Один из плакатов гласил: "Великий пост — время перестать убивать животных". Ведь люди забыли, что основа здоровья, духовного и физического, — это воздержание. Эта истина была известна человеку испокон веков, и религия следила за исполнением принципов самоограничения. Современный же человек стал обедненным духовно, избалованным и изнеженным, не умеющим примириться с малейшим дискомфортом, в частности в питании.

Парад вегетарианцев проследовал под конец к кафе "Макдональдс" и остановился около рекламного щита, изображающего деликатесы этого предприятия питания. За рубежом широкая сеть ресторанов "Макдональдс", с их красочной и яркой рекламой, приучает население к мысли о престижности, необходимости и доступности мясной пищи, что и подкрепляется там дешевыми закусками. Против этого активно выступает вегетарианское движение. "Макдональдсу", названному "Мак — смерть", "Мак — убийца", объявлена настоящая война.

Качественно новым этапом научного изучения влияния вегетарианского питания на здоровье человека стала деятельность научно-практического медицинского центра Вегетарианского общества, в задачу которого вошла разработка научных проблем вегетарианского питания (Москва, Рязанский пр., д. 33, тел. 170-70-29).

Основными проблемами являются создание сбалансированных вегетарианских рационов питания для здо-

ровых людей и разработка специальных диет, направленных на профилактику и лечение многих заболеваний.

Вегетарианский центр проводит большую работу по распространению идей вегетарианства, в частности по популяризации научных знаний о вегетарианстве. Медицинским центром собран и обобщен обширный материал с использованием зарубежных и отечественных публикаций, касающийся профилактической роли вегетарианского питания при различных заболеваниях, среди которых особое место занимают так называемые "болезни века" — сердечно-сосудистые, опухолевые, аллергические и др.

Руководство Вегетарианского общества ведет обширную переписку не только с организациями, занимающимися проблемами вегетарианства — с европейскими, международными вегетарианскими союзами и национальными вегетарианскими обществами, но и переписывается с большим числом людей, обращающихся в Общество за советом, консультациями, с целью приобретения литературы по вегетарианству, а также просто из желания общаться с людьми, близкими по духу.

Центр этичного отношения к животным (Москва, тел. 172-86-33) представляет собой организацию нового типа в нашей стране, которая иначе понимает свое отношение к животным, чем традиционные общества защиты животных.

Концепцию, лежащую в основе деятельности обществ по защите животных, можно представить следующим образом: животные принадлежат человеку. Человек, будучи гуманным и разумным существом, использует их, стараясь причинять им, по возможности, меньше страданий. Особое место занимают "спутники человека" — домашние животные, т.е. кошки и собаки, которые, в порядке исключения, не должны использоваться жестоко, лишаться жизни.

После философов древности первым поставил вопрос об этике отношения к животным великий гуманист современности Альберт Швейцер.

А. Швейцер разработал новую — универсальную — этику взаимоотношений человека с окружающим миром живого и провозгласил: человек будет этичен только тогда, когда станет уважать любую жизнь, любого живого существа.

Новый подход к взаимоотношениям человека и животных получил окончательное философское и этическое обоснование в семидесятых годах нашего столетия, когда группа молодых английских философов и психологов, выпускников Оксфорда, предложила концепцию "Прав животных". (Участники этой группы, доктора наук, написали книги "Вопрос Прав животных", Т. Риган; "Освобождение животных", П. Сингер; "Революция животных", Р. Райдер и др.) Эта концепция совершенно иначе ставит вопрос прав и обязанностей и человека, и животного. Сторонники этой концепции не видят причин считать, что человек имеет права на другие существа, другие биологические виды, которые появились на земле и развились без его содействия и на тех же правах, что и он. Признавать свою исключительность среди других биологических видов — значит навязывать окружающему миру свои эгоцентрические побуждения, проявлять дискриминацию по отношению к другим видам. Если человек преодолел дискриминацию (хотя бы формально) внутри своего общества — по расовому, половому признаку, то ему предстоит еще преодолеть дискриминацию по видовому признаку.

Животные, созданные природой, как и человек (а по представлениям религиозных людей — Богом), ничем не обязаны человеку. Лишение животных свободы, жизни, эксплуатация их — это узурпирование прав другого живого существа. Животные оладают чувствами, разумом, а потому имеют свои потребности и вправе удовлетворять их. Это потребность быть живым, избегать боли и опасности, удовлетворять голод и жажду, оставлять после себя потомство.

У человека, как у существа с высоко развитым интеллектом и этическим чувством, не может быть прав на животных, на их жизнь, на эксплуатацию их, но могут быть обязанности: помочь им остаться жить на Земле, защитить их от жестокого обращения.

Человеческое общество сейчас на пути к тому, чтобы отвергнуть жестокость по отношению к животным, и в наиболее цивилизованных странах мира этот процесс уже начался.

Защита животных осуществляется уже на правовом уровне, существует законодательство по защите животных;

деятельность всемирной организации по защите животных признана правительственными организациями и представители обществ участвуют во встречах с правительством. Центр этичного отношения к животным — первая организация в России, которая стоит на позициях Прав животных. Центр пропагандирует вегетарианство, отказ от ношения меха, кожи, использования лекарств, полученных с помощью испытаний на животных, против использования животных с развлекательной целью. Этический центр сотрудничает с международным движением в защиту Прав животных.





Вегетарианство и современная медицина

Что такое вегетарианство

Вегетарианство — это способ питания, исключающий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

Слово "вегетарианство" произошло от латинского "вегетацио", что означает "растительность".

Среди вегетарианцев различают несколько групп. Первая группа — *веганы*, или, как их называли раньше, *староветарианцы*. Это — строгие вегетарианцы, не использующие в питании животного белка.

Вторая группа вегетарианцев — так называемые *младовегетарианцы*. Младовегетарианцев, которые кроме молока и молочных продуктов потребляют также яйца, называют *лактоововегетарианцами*.

В современном мире насчитывают около 1 млрд. сторонников вегетарианского питания. Каковы же основные причины или мотивы, побуждающие столь большое число людей перейти к такому виду питания? Если ранее вегетарианство было почти всегда связано с религиозными или философскими убеждениями, то теперь основными причинами такого перехода, как правило, являются следующие: желание сохранить и укрепить здоровье, достижение активного долголетия, профилактика ряда заболеваний, чаще всего сердечно-сосудистых и обменных нарушений, заболеваний желудочно-кишечного тракта, в ряде случаев — опухолевого роста и т.д.

По данным "Журнала американского диетического общества", из 100 людей, перешедших на вегетарианские рационы, у 51 человека уменьшилась масса тела, у 32 — исчезли функциональные расстройства в системе органов пищеварения, у 60 — наступил положительный сдвиг в настроении, у 53 — обострилось зрение, улучшился слух, у 40 — реже возникали простудные заболевания, у 10—15 человек исчезли ломкость ногтей, выпадение волос и т.д.

Почему вегетарианство полезно

С чем же связано такое оздоровительное действие вегетарианского питания? Почему люди, отказавшись от таких, казалось бы, необходимых человеку продуктов питания, как мясо, рыба, птица, обретают здоровье? На этот счет вегетарианцы приводят ряд аргументов.

При обильном мясном питании происходит постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни. В этих условиях развивается гипотония кишечника, функциональные запоры, в результате чего процессы гниения усиливаются, а так как экскременты практически никогда не удаляются полностью, то они служат постоянным источником интоксикации, что приводит к нарушению обменных процессов и возникновению связанных с этим заболеваний.

Потребность в мясе, которую испытывают люди, питающиеся им с детства, по мнению вегетарианцев, объясняется возбуждающим действием на нервную систему

азотистых экстрактивных веществ, которыми особенно богаты отвары из мяса и рыбы (супы и бульоны). Это возбуждение дает обманчивое впечатление "силы". У человека вырабатывается привычка к потреблению мяса и рыбы, так же как к крепкому кофе или чаю в качестве стимулирующих веществ. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность курения и потребления алкогольных напитков.

При обильном потреблении мясной пищи, содержащей азотистые экстрактивные вещества, в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие, что может служить причиной возникновения таких заболеваний, как мочекислый диабет, подагра. Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно для организма.

Известно также, что для усиления роста и борьбы с болезнями животным вводятся гормональные препараты и антибиотики. В крови убитых животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые им для предупреждения различных заболеваний, действие которых на человека, как правило, не учитывается, хотя это, очевидно, может служить предметом исследования.

Во время забоя в организме животных, которые предчувствуют момент гибели, вырабатывается большое количество гормонов и биологически активных веществ, которые могут оказывать дополнительное отрицательное влияние на метаболические процессы, происходящие в организме человека.

Все это не позволяет относить мясо ни к разряду полезных, ни к разряду необходимых продуктов питания даже несмотря на содержащийся в нем полноценный белок. Необходимо отметить, что все так называемые незаменимые аминокислоты имеются в достаточном количестве в молоке и большой группе молочных продуктов, а также в яйцах. Поэтому лактоововегетарианцы не испытывают дефицита таких компонентов, как белок, кальций, витамины группы *B*, которых, как известно, недостаточно в веганских рационах питания.

Поскольку для многих людей основной причиной перехода к вегетарианскому питанию является желание избе-

жать ряда заболеваний, особый интерес представляют научные данные о меньшей распространенности у вегетарианцев таких грозных болезней века, как сердечно-сосудистые и опухоли.

Вегетарианство и заболевания сердечно-сосудистой системы

Как часто болеют вегетарианцы заболеваниями сердечно-сосудистой системы

Уже давно замечено, что люди, использующие преимущественно растительную пищу, не страдают нарушениями артериального давления. В Англии обследовали 48 вегетарианцев, разделенных на три группы: 1) веганы (или строгие вегетарианцы), 2) лактоововегетарианцы, 3) полувегетарианцы, употребляющие мясо в среднем 1 раз в неделю. У *веганов* по сравнению с контрольной группой, находившейся на обычной смешанной диете, были ниже артериальное давление и вязкость крови и плазмы. У *лактоововегетарианцев* эти показатели были значительно ниже, чем у полувегетарианцев. Снижение артериального давления и вязкости крови и плазмы у *вегетарианцев* приводит к тому, что степень риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у них намного ниже по сравнению с людьми, питающимися смешанной пищей.

Сравнительные исследования показателей обмена липидов у вегетарианцев и невегетарианцев с точки зрения возможности развития атеросклероза и ишемической болезни сердца также свидетельствуют в пользу вегетарианских рационов. Дж. Л. Раус и Л. Дж. Бейлин в 1984 г. обследовали 98 вегетарианцев и 113 человек, употребляющих мясную пищу. У вегетарианцев по сравнению с контрольной группой были значительно меньше масса тела и уровень холестерина в плазме крови.

Каким должен быть холестерин крови у человека, чтобы он не попал в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям

Известно, что высокое содержание холестерина напрямую согласуется с ростом сердечно-сосудистых заболе-

ваний. А.Н. Климов (1986), которому принадлежат основополагающие исследования в этой области, пишет: "Первичным субстратом, вызывающим морфологические изменения, свойственные атеросклерозу, являются атерогенные липопротеиды крови, богатые холестерином и содержащие в качестве главного белка апопротеин *B*".

Какие же уровни содержания холестерина в крови следует считать безопасными? На этот вопрос пока нет однозначного ответа. По данным Института кардиологии АМН России, верхняя граница содержания холестерина в сыворотке крови здоровых мужчин в возрасте 30—39 лет составляет 6,18 ммоль/л, или 237,7 м%, а в возрасте 40—49 лет — 6,54 ммоль/л, или 251,5 м%.

Врачи, стоящие на позициях вегетарианства, считают, что цифры, соответствующие нормальному содержанию общего холестерина в сыворотке крови, должны быть более низкими, чем приведенные выше. Так, для возрастной группы 30—39 лет рекомендуемый уровень холестерина в крови должен быть меньше 5,2 ммоль/л (200 мг%). Умеренный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний для этой возрастной группы появляется при уровнях холестерина 220—240 мг%, высокий риск — при уровне 240 мг%. Для людей более старшего возраста (40—49 лет) рекомендуемый уровень содержания холестерина в крови меньше 200 мг%, цифры, характеризирующие умеренный риск, — 240—260 мг%, высокий риск — более 260 мг%.

В идеале, по мнению ряда исследователей, содержание холестерина в крови должно быть 3,9—4,5 ммоль/л (150—175 мг%), а если оно выше 5,2 ммоль/л (200 мг%), нужно сделать все, чтобы оно стало ниже.

Установлено, что люди с содержанием холестерина более 240 мг% страдают сердечными заболеваниями в 2 раза чаще, чем те, у которых его содержание не превышает этот показатель.

Американский журнал клинического питания в 1993 г. проанализировал связь между составом рациона питания и основными биохимическими показателями крови, характеризующими здоровье человека, у 55 вегетарианцев и 59 людей, находящихся на смешанном питании. В обследовании принимали участие студенты буддистского колледжа

(мужчины и женщины) — вегетарианцы — и студенты медицинской школы Национальной обороны — невегетарианцы. Возраст обследуемых — от 20 до 30 лет. Все они не страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, повышением кровяного давления. Вегетарианцы придерживались своей диеты 5 лет и более.

В диете мужчин-вегетарианцев содержалось около 62 г *белка*, у невегетарианцев — 78 г, у женщин вегетарианок и невегетарианок эти различия были несущественны.

Значительно различались диеты мужчин вегетарианцев и невегетарианцев по содержанию *жира* — 57,7 и 78,2 г. Соответственно, у женщин обеих групп содержание жира практически было одинаковым.

Уровень *углеводов* в диете вегетарианцев был значительно выше, чем в группе смешанного питания. Диета вегетарианцев была бедна насыщенными жирными кислотами и богата полиненасыщенными жирными кислотами, которые, как мы знаем, являются факторами профилактики атеросклероза. Исследование крови студентов-вегетарианцев, как мужчин, так и женщин, показало значительно более низкие уровни холестерина, чем у невегетарианцев.

Положительное влияние вегетарианских рационов на липидный спектр сыворотки крови, очевидно, служит одной из причин более низкой смертности от ишемической болезни сердца вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами. В Калифоронии на протяжении 21 года были проведены исследования 27530 адвентистов, разделенных на 3 группы. Первая группа питалась смешанной пищей, представители второй группы были лактоововегетарианцами, третьей — строгими вегетарианцами. Смертность от ишемической болезни сердца в первой группе была на 14% ниже, чем у всего населения в целом, у лактоововегетарианцев ниже на 57%, а у строгих вегетарианцев — на 77%. Очевидно, снижение смертности в первой группе, питающейся смешанной пищей, можно частично объяснить и условиями жизни адвентистов (отказ от курения, потребления алкоголя и др.). Значительное снижение смертности у лактоововегетарианцев и веганов по сравнению с контрольной группой, безусловно, связано с характером питания.

Какие продукты питания способствуют нарушению обмена липидов, а какие его предупреждают

Образованию высокого уровня холестерина в крови способствует потребление таких продуктов, как яичные желтки и субпродукты (печень, почки, мозги), говядина, баранина, свинина и мясные продукты. Совершенно не содержат холестерина растительные продукты. Каждый американец ежедневно потребляет 400—500 мг холестерина. (К сведению — одно яйцо содержит в среднем 250 мг холестерина.) Снижение потребления холестерина до 300 мг в сутки, по мнению ученых, уже может иметь профилактическое значение. Имеются также указания на необходимость снижать калорийность пищевого рациона.

Низкокалорийный рацион с незначительным содержанием холестерина свойствен сыроедам и веганам и в меньшей степени лактоововегетарианцам. Как видно из приведенных данных, состояние липидного обмена у представителей всех этих групп неодинаково. Самой жестокой норме соответствует уровень холестерина в крови и не составляет риска возникновения сердечных заболеваний у веганов.

Какие же компоненты растительной пищи так благотворно влияют на обмен холестерина и оказывает защитное действие в развитии атеросклероза?

Важнейшие компоненты вегетарианской пищи, способствующие снижению уровня холестерина, — это полиненасыщенные жирные кислоты и пищевые волокна. К полиненасыщенным *жирным* кислотам относят линолевую, леноленовую и аразидоновую кислоты. Богатым источником линолевой кислоты (более 50%) являются растительные масла, в то время как в животных жирах ее содержится лишь от 5 до 15%. Из леноленовой кислоты в организме образуется метаболически наиболее активная арахидоновая кислота. Потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах — около 10 г в сутки, поэтому А.А. Покровский в своей книге "Беседы о питании" рекомендовал ежедневно включать в питание не менее 20 г растительного масла.

К важным продуктам, потребление которых снижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, вегетарианцы относят орехи. Так, в одном из

исследований последних лет (1992) под наблюдением находилось 26000 человек. Это были адвентисты седьмого дня, представители религиозной секты, стоящей на позициях вегетарианства. Они часто, более 4 раз в неделю, потребляют орехи, в то время как люди, находящиеся на смешанном питании, потребляют орехи менее 1 раза в неделю. У группы адвентистов значительно реже регистрировались сердечно-сосудистые заболевания. Исследователи объяснили это высоким содержанием в орехах полиненасыщенных жирных кислот.

В одном из британских медицинских журналов за 1992 г. отмечалось, что замена в диете мяса, яиц и сливочного масла на овощи, продукты из сои и подсолнечное масло снижает число случаев инфаркта миокарда.

Профилактический противоатерогенный вегетарианский рацион

Все высказанное выше явилось для доктора медицинских наук И.Л. Медковой и кандидата медицинских наук Л.И. Мосякиной предпосылками для разработки специального вегетарианского рациона питания, направленного на профилактику развития атеросклероза. Поскольку склекрозирование сосудов и образование в них так называемых атеросклеротических бляшек (специальных структур, состоящих из атерогенных липидов и закрывающих просвет сосуда) предшествует развитию ишемической болезни сердца, а также способствует повышению кровяного давления и развитию гипертонической болезни, разработанная диета может быть полезна во всех перечисленных случаях.

Предлагаемый рацион лактоововегетарианский, сезонный, включает 4 приема пищи, но распределение пищи по приемам нетрадиционно.

Завтрак — фруктовый и состоит только из какого-либо фрукта — яблока, апельсина или грейпфрута и стакана сока. В зависимости от сезона набор фруктов и соков различен.

Следующий прием пищи в *12—13 ч дня* и состоит из овощного супа и второго блюда, которое, как правило, состоит из зерновых или бобовых и овощей. Хлеб — или отрубной, или белково-отрубной, или какой-либо другой

сорт грубого помола. Далее идет напиток (в зависимости от сезона это может быть отвар шиповника, клюквенный морс, напиток из облепихи, сливовый или какой-либо другой).

Вечерний прием пищи (так называемый "ранний ужин" в 17—18 ч) вновь включает большую порцию салата и обязательно блюда из творога, являющегося источником полноценного белка животного происхождения, например, творог с добавлением либо сырой тертой моркови — "оранжевый творог", либо сырой свеклы — "красный творог", либо свежей зелени укропа, петрушки, кинзы — "зеленый творог", либо орехов, меда и фруктов — "творожный десерт". В этот прием пищи предлагается также немного хлеба и чай с медом, курагой и черносливом.

Примерно за *2 ч до сна* принимается кефир.

Диета содержит соответствующее возрастной группе и характеру труда количество белка, несколько меньшее, чем рекомендуется нормами, количество жира и дополнительное, по сравнению с нормами, количество углеводов. В диете содержится очень небольшое количество поваренной соли, зато много калия, улучшающего деятельность сердечной мышцы и способствующего выведению воды из организма, много солей магния, обладающего сосудорасширяющим действием и, таким образом, способствующего профилактике спазмов сосудов, много полиненасыщенных жирных кислот, способствующих выведению холестерина из организма, много пищевых волокон (растительной клетчатки), также способствующих нормализации холестеринового обмена. Диета содержит специальный набор продуктов, являющихся богатыми источниками витаминов *С* и *РР*, группы *В*, токоферолов (витамина *Е*), витамина *А* и его предшественников.

Вот примерное меню одного дня зимней антиатерогенной диеты.

8 часов утра
Сок апельсиновый — 100 г, одно яблоко — 200 г.

12—13 часов
Салат овощной: капуста белокочанная — 125 г, корень сельдерея — 30 г, яблоко — 50 г, морковь — 60 г, репчатый

лук — 20 г, зелень петрушки, укропа — 20 г, растительное масло — 15 г.

Суп гороховый с гренками: горох — 50 г, репчатый лук — 40 г, тертая морковь — 60 г, сливочное масло — 1/2 столовой ложки, корень петрушки — 10 г, зелень петрушки — 20 г, хлеб для поджаривания — 25 г, растительное масло — 1/2 столовой ложки.

Голубцы с перловой крупой и грибами: перловая крупа — 30 г, грибы (шампиньоны) — 60 г, лист белокочанной капусты — 40 г, зелень укропа и петрушки — 40 г, сметана — 1 столовая ложка.

Хлеб отрубной — 60 г.

Напиток шиповника: плоды шиповника — 50 г, сахар — 1 чайная ложка.

17—18 часов

"Оранжевый творог": творог — 100 г, тертая морковь — 120 г, зелень петрушки и укропа — 20 г, мед — 15 г.

Салат из тыквы: тыква — 120 г, яблоко — 60 г, мед — 10 г, лимонный сок — 10 г, грецкие орехи — 15 г, зелень петрушки, укропа — 20 г.

Хлеб отрубной — 50 г.

Чай травный с медом — 15 г, курагой — 50 г, черносливом — 50 г.

20 часов

Кефир — 500 г.

Мы привели один день специального зимнего рациона, чтобы показать, что все используемые вегетарианские продукты абсолютно доступны. Летний и осенний рационы содержат богатый набор разнообразных сезонных овощей и фруктов в оптимальных количествах и правильных пищевых сочетаниях.

Вегетарианство и опухолевый рост

Зависимость между характером питания и частотой возникновения онкологических заболеваний

В литературе имеется большое количество работ, указывающих на связь возникновения раковых заболеваний с употреблением мяса, яиц, сыра и других белков животного

происхождения, а также с избыточным потреблением жиров.

В книге американского врача Е.Б. Фельдмана "Основы питания в клинике" (1988) сообщается, что в США причиной трети всех случаев заболевания раком является неправильное питание. Нарушения в питании вызывают прежде всего рак прямой кишки, грудных желез, предстательной железы и желудка. Так, риск возникновения рака прямой кишки непосредственно связан с недостаточным потреблением овощей, а с ними — пищевых волокон, избыточным потреблением жиров животного происхождения и мяса, рак желудка — с потреблением сушеной, соленой и жареной рыбы, маринадов и копченых продуктов, рак груди — с избыточным потреблением жира.

В Колумбии рак кишечника является в основном бичом обеспеченных слоев населения, которые потребляют в 9 раз больше свинины, в 6 раз больше яиц и в 5 раз больше молока, чем люди с низким уровнем достатка.

В Шотландии, для которой характерно питание с высоким содержанием жиров, отмечен в конце восьмидесятых годов самый высокий уровень заболеваемости раком толстой кишки.

Журнал Национального института, исследующего проблемы рака в США, в 1994 г. опубликовал работу с доказательством связи между высоким потреблением жира в диете и развитием гормонально-зависимых опухолей, в частности рака яичника. У женщин, находившихся на смешанном рационе питания, выявлено значительное возрастание уровня эстрогена в крови по сравнению с вегетарианками. Возрастание уровня этого гормона коррелировало с потреблением насыщенных жиров (жиров животного происхождения).

Было обследовано 450 женщин в возрасте от 35 до 79 лет с подтвержденным гистологически диагнозом рака яичника. Поскольку известно много факторов риска в возникновении опухолевого роста, помимо питания, у этих женщин изучалась также связь между возникновением заболевания и числом беременностей, а также приемом противозачаточных средств. Наиболее выраженные корреляции были установлены все-таки с фактором питания, а

именно с калорийностью рациона и содержанием в нем насыщенных жирных кислот, которыми богаты продукты животного происхождения. Также была показана прямая связь между потреблением пищевых волокон (а это клетчатка растительных продуктов) со снижением риска возникновения этого заболевания.

Над этой же проблемой связи между содержанием жира в диете и возникновением злокачественных опухолей работали в Гарвардской школе здоровья (1993). Там изучали частоту возникновения рака предстательной железы у 48000 мужчин в возрасте от 40 до 75 лет в связи с частотой и объемом потребления жиров в составе мясных продуктов. Как показали исследования, у мужчин, потребляющих красное мясо 5 раз в неделю или более, рак предстательной железы возникал в 2,6 раза чаще по сравнению с теми, кто ел мясо 1 раз в неделю. Потребление жира в составе продуктов животного происхождения также прямо коррелировало с частотой возникновения рака простаты. Для жиров молочных продуктов (за исключением сливочного масла) такой связи выявлено не было. В связи с этим один из докторов Гарвардской школы здоровья заявляет: "Если вы снизите потребление красного мяса хотя бы до 3 раз в неделю, вы уже сделаете шаг на пути профилактики рака предстательной железы".

Имеется большое количество работ, в которых приведены результаты исследования содержания в крови половых гормонов (тестостерона и эстрадиола) у вегетарианцев, употребляющих в пищу большое количество злаков, овощей, фруктов, орехов, и у людей, использующих в питании мясо, рыбу и птицу. Было показано уменьшение у вегетарианцев содержания половых гормонов в крови и их экскреции с мочой. Авторы этих работ приходят к выводу, что изменение характера питания в сторону вегетарианства может быть одним из факторов профилактики гормональнозависимых опухолей, включая рак предстательной железы.

Поскольку мы коснулись вопроса о связи жировой компоненты рациона с опухолевым ростом, определенный интерес представляют данные о количестве жира в рационе у жителей разных стран.

Так, в Японии потребление жира составляет 8% общей калорийности рациона, в Индии — 13, в Бразилии — 18, в

Италии — 20, в Испании — 22, во Франции — 30, в Англии — 35, в Швеции — 38, в США — 41%.

Как видим, наиболее низкий уровень жира имеют в своем рационе японцы. Для населения нашей страны наука о питании рекомендует не более 30% жира в рационе. В вегетарианских рационах жировая компонента значительно ниже.

В Японии изучали смертность от рака у 6742 адвентистов седьмого дня за 5 лет. Адвентисты, как известно, являются нестрогими вегетарианцами. Смертность от рака желудка в этой популяции оказалась сниженной при сравнении ее с контрольной группой, где значительную часть диеты составляет жареная рыба. В Японии установлена прямая зависимость между потреблением жареной рыбы и частотой возникновения рака желудка, что исследователи связывают с повышением содержания продуктов пиролиза белков, образующихся в продуктах в процессе жарения рыбы.

В Японии значительно реже, чем в США регистрируются такие виды рака, как рак молочной железы, толстой кишки и предстательной железы. Однако японки, проживающие в США, заболевают раком молочной железы в 4 раза чаще, чем на родине. Согласно одной из точек зрения, это связано с заменой диеты: основные продукты национальной диеты в Японии — рис и рыба, а в Америке — большое количество жиров и мясных продуктов.

Медицинский журнал Новой Англии в 1991 г. опубликовал данные, характеризующие зависимость между частотой потребления мяса и степенью риска возникновения рака толстой кишки. Так, употребление говядины, свинины или баранины всего лишь 1 раз в неделю увеличивает степень риска возникновения рака кишечника на 40%, употребление этих продуктов от 2 до 4 раз в неделю — на 50, от 5 до 6 раз в неделю — на 80%. Степень риска возникновения рака толстой кишки у людей, которые употребляют куриное мясо 2—7 раз в неделю, на 47% выше, чем у людей, которые никогда не едят куриного мяса.

Вот почему столь актуален, на наш взгляд, призыв исследователя из Бостонского госпиталя доктора В. Виллетта: "Оптимальное количество красного мяса, кото-

рое рекомендуется съесть каждому, — говори т он, — равняется нулю".

Интересную зависимость между характером питания и степенью риска возникновения рака прямой кишки приводит американский эпидемиологический журнал за 1994 г. Методом анкетирования изучали заболеваемость раком прямой кишки за 5 лет у 41837 женщин в возрасте от 55 до 69 лет. Установлено, что снижение риска возникновения рака прямой кишки у вегетарианок связано не только с большим потреблением овощей, а с ними пищевых волокон, но и с частым употреблением чеснока.

Американский журнал "Причины рака и контроль" в 1993 г. проанализировал связь курения, потребления алкоголя и характера питания с возникновением рака поджелудочной железы. Изучали показатели смертности среди 17500 мужчин за 20 лет. Курение, потребление алкоголя и мясных продуктов были признаны факторами риска в развитии рака поджелудочной железы.

Примечательные результаты сравнительного исследования показателей смертности от злокачественных образований были получены при исследовании вегетарианцев в раковом центре в Гайдельберге (1980). Под наблюдением находилось 1904 человека. Смертность от злокачественных образований у них при сравнении со смешанной группой составила 30% (т.е. была на 70% ниже, чем при использовании обычной смешанной диеты).

А вот более новые сведения. Британский медицинский журнал в 1994 г. приводит результаты исследования 6115 вегетарианцев и 5015 людей на смешанном рационе питания: проводилось сравнительное изучение смертности в обеих группах от раковых заболеваний в целом за 10 лет. Было показано, что в группе вегетарианцев смертность от рака была на 40% ниже, чем в группе смешанного питания.

Таким образом, на сегодня можно считать твердо установленным, что люди, исключающие из рациона продукты убоя (мясо, рыбу, птицу), в меньшей степени подвержены онкологическим заболеваниям, чем те, которые используют смешанное питание.

Однако несмотря на всю убедительность данных о связи факторов питания с частотой возникновения опухолевого

роста еще ни разу не было прямо доказано, что изменение характера питания подавляет начало рака или останавливает его распространение. Для таких выводов, считает Л.А. Коэн (1988), нужны специальные, прямые исследования, которые методически трудно организовать. Тем не менее Национальным институтом рака в США было организовано обследование здоровых женщин с высоким риском рака молочной железы, обусловленным наследственными факторами или наличием доброкачественных опухолей молочной железы. Этим женщинам, выборка которых была случайной, предложили или питаться по-прежнему, потребляя большое количество жиров и мясной пищи, или перейти на рацион с низким содержанием жира. Для подобного исследования требуется 10 лет, около 30 тыс. испытуемых и обойдется оно более чем в 100 млн. долларов. Автор задает вопрос, что лучше: пока вообще не обращать внимания на те косвенные данные, которые свидетельствуют о связи между питанием и раком, или же дать на сегодня хотя бы предварительные рекомендации по питанию. "Если учесть, что в США от рака ежегодно умирает более 400 тысяч человек, даже незначительное сокращение смертности означает множество спасенных жизней".

Питание и профилактика опухолевого роста

Национальный научный совет в США и Американское онкологическое общество дают ряд рекомендаций по снижению риска раковых заболеваний, связанных с пищей. *Первая* рекомендация касается потребления жиров. Предлагается снизить потребление жиров, как насыщенных, так и ненасыщенных, с 41% до 30% от общей калорийности рациона. Сбалансированный рацион питания, принятый у нас в стране, предлагает такую же норму потребления жиров.

Вторая рекомендация касается увеличения потребления фруктов (особенно цитрусовых), овощей (особенно моркови и капусты), а также зерновых, т.е. предлагается больше потреблять грубоволокнистой пищи. При этом считается необходимым увеличить потребление сложных углеводов (например, картофеля) и снизить потребление простых углеводов (например, рафинированного сахара), а также маринованных, соленых и копченых продуктов.

И *третья* рекомендация — избегать тучности и сделать пищу менее калорийной.

Как утверждает упомянутый нами Е.Б. Фельдман, можно выделить несколько канцерогенных факторов питания, способствующих опухолевому росту: избыточное потребление жира, низкое содержание в диете грубоволокнистой пищи, низкое содержание витаминов *А, С, Е,* потребление алкоголя, копченых и маринованных продуктов.

Выполнение этих рекомендаций и переход на вегетарианское питание будет способствовать снижению риска возникновения онкологических заболеваний.

Вегетарианство и снижение веса

Для жителей многих цивилизованных стран весьма актуально поддержание нормального веса, поскольку уровень двигательной активности у них очень низок. Но было бы ошибкой думать, что проблема эта возникла только теперь. Гиппократ, Гален, Авиценна, великие врачи древности в своих трудах уделяли большое внимание борьбе с тучностью. Так, Авиценна в своем трактате "Канон врачебной науки" указывал на важную роль физических упражнений в общей схеме оздоровления и призывал к умеренности в еде.

Причины возникновения избыточного веса

Как правило, именно переедание является причиной первичного, или, как его еще называют, алиментарно-обменного ожирения у здоровых людей (в отличие от патологических процессов, происходящих в организме и вызывающих вторичное ожирение). Под перееданием мы понимаем поступление в организм избыточного количества калорий по сравнению с энергозатратами. Недаром народная мудрость гласит: "Кто не переедает, тот не полнеет".

В настоящее время алиментарное ожирение составляет 80—90% всех форм ожирения. По данным статистики, алиментарным ожирением страдают в нашей стране 25—30% взрослого населения и от 30 до 40% детей имеют избыточный вес.

Взрослый здоровый мужчина должен иметь 15—20% жировой ткани, женщина — 20—25%. У тучных же людей

жировая ткань составляет 40—50%, а в отдельных случаях достигает 70% веса. При этом у женщин ожирение встречается в 1,5—3 раза чаще, чем у мужчин.

При изучении причин развития ожирения у 1 тыс. человек (В.А. Оленева) было установлено, что основой является переедание (70% случаев). Реже встречаются другие причины. Это — редкие приемы большого количества пищи (45%), еда на ночь (40%), злоупотребление сладкими блюдами (50%), специями и закусками (24%), соленой пищей (30%), злоупотребление алкоголем (17%).

По калорийности потребляемой пищи Россия занимает одно из первых мест в мире — в день на одного человека приходится в среднем 3443 ккал (В.И. Белов). Сравним с калорийностью рациона одного жителя в странах Западной Европы (3378 ккал) и жителя племени хунзакутов (1933 ккал), живущих в Пакистане, к северу от перевала Кибер. Режим питания племени возведен в культ и строго соблюдается. Основная пища — сырые фрукты и овечий сыр. Из фруктов главным является абрикос. У хунзакутов существует даже такая поговорка: "Твоя жена не пойдет за тобой туда, где не плодоносят абрикосы". Люди племени хунзакутов, рекордсмены по горным переходам, живут очень долгой (110—120 лет) и здоровой жизнью, не зная так называемых "болезней цивилизации" — кариеса зубов, атеросклероза, ожирения, рака.

Как показывает опыт, всего лишь 100 лишних килокалорий в день могут привести к отложение 10 г жира, соответственно в месяц — около 300 г, за 3—4 года — 9—12 кг избыточного веса. Заметим: 100 ккал — это энергетическая ценность 26,5 г сахара, или 45 г белого хлеба, или 50 г сливочного мороженого. Прибавку в 4 кг жировой ткани в год дают 4 лишних куска сахара в кофе или чае.

Помимо высококалорийных продуктов значительное количество так называемых "пустых калорий" поставляет в организм алкоголь, причем не только крепкие напитки, но и пиво. Что касается крепких напитков, то 1 л спирта при сгорании дает 7200 ккал, что ровно в 2 раза превышает рекомендуемое потребление энергии для взрослого человека в возрасте 30—39 лет, занимающегося тяжелым физическим трудом.

Однако причиной ожирения является не только неправильное питание. Есть еще одна: это снижение двигательной активности всего населения нашей страны в целом. И речь идет не только о том, что тяжелый физический труд в силу развития техники все больше заменяется легким физическим трудом, а порою — только умственным. Как указывают многие исследователи, низкая двигательная активность как взрослых, так и детей связана с низкой физической культурой населения в целом. Известно, что не более 7% взрослого населения России занимаются физической культурой (плавают, катаются на коньках или лыжах, ездят на велосипеде).

Таким образом, количество поступающих с пищей калорий оказывается ниже суточных энерготрат, в результате чего эти лишние калории откладываются в форме жира. Возникает избыточный вес, а затем ожирение.

Контроль массы тела и степени ожирения

Как же контролировать массу тела? Что принимать за избыточный вес и что за ожирение? Существует много способов оценки массы тела. Вот некоторые из них.

Принято считать, что у взрослого человека нормальная масса тела примерно соответствует количеству сантиметров роста минус 100 (индекс Брока). Можно поступить иначе. Разделить рост (в см) на вес (в кг). Если получится число в пределах 2, 3—2, 8, то это соответствует нормальной массе тела независимо от возраста, если 2, 3—2, 6 — идеальной массе тела. Но это только грубая прикидка. Более правильно оценивать массу тела исходя из конституциональных особенностей, пола и возраста. Для такой оценки существуют специальные справочные таблицы.

Врачи различают четыре степени ожирения. При ожирении I степени избыточный вес превышает нормальный на 15—30%, при ожирении II степени — на 30—50 и, наконец, при ожирении IV степени — более чем на 100%. В своей книге "Беседы о питании" А.А. Покровский писал, что "превышение нормального веса тела хотя бы на 10% — это тревожный признак постепенного нарастания веса и является уже ожирением I степени". Таким образом, отклонение от

нормы даже на 10% уже рассматривается как фактор риска и требует коррекции.

Связь ожирения с болезнями и продолжительностью жизни

Избыточный вес не только ухудшает внешний вид человека, что само по себе немаловажно, но и является отягчающим фактором развития ряда заболеваний: сердечно-сосудистых (атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни); органов пищеварения (например, желчекаменной болезни); нарушений обмена (сахарного диабета). Что касается диабета, то установлено, что у тучных людей это заболевание встречается в 1,5—3 раза чаще.

Помимо того, что ожирение усугубляет риск возникновения многих заболеваний, оно сокращает продолжительность жизни. Так, средняя продолжительность жизни человека с избыточным весом примерно на 7 лет меньше, а степень риска умереть от сердечной болезни в возрасте 40—50 лет в 2 раза больше, чем у людей с нормальным весом. Если превышение веса составляет 40% от идеального, то риск возникновения опухолей повышается у женщин на 55%, а у мужчин на 33%.

Выбор продуктов питания для тучных людей

Избыточное отложение жира происходит в основном в результате повышенного поступления в организм углеводов и жиров.

Наукой о питании разработана целая система рекомендаций по ограничению потребления тех или иных продуктов. Так, из диеты для тучных людей исключаются жирные сорта мяса, гуси, утки, ветчина, сосиски, колбасы, консервы, соленая и копченая рыба, манная крупа, макаронные изделия, пшеничная мука высшего сорта, сдобное тесто, печенье, пирожные, сахар, конфеты, варенье, виноград, инжир, финики, бананы. Вегетарианское же питание, как известно, требует полного отказа от всех мясных и рыбных продуктов, а также от алкоголя.

Возникает закономерный вопрос — чем же питаться тучным людям?

Настоящим спасением для тучных и склонных к ожирению людей являются овощи, потребление которых благодаря низкому содержанию в них калорий может быть почти неограниченным. Сравним некоторые продукты по их калорийности: наиболее низкокалорийными продуктами вегетарианских рационов являются томаты и огурцы грунтовые — 14—15 ккал на 100 г веса, патиссоны и редис — 19—20 ккал, сладкий зеленый перец — 23 ккал, сладкий красный перец, кабачки, тыква, белокочанная капуста, репа — 27—29 ккал. Низкой калорийностью обладают свежие грибы — маслята, сыроежки, опята и лисички — от 17 до 22 ккал/100 г. Немного более калорийным продуктом является свекла — 43 ккал/100 г, еще более калорийным картофель — 83 ккал/100 г. Поэтому употреблять его в больших количествах тучным людям не рекомендуется.

Но не только низкой калорийностью привлекательны овощи. Ведь овощи, помимо большого количества углеводов, витаминов и микроэлементов, содержат так называемые "балластные" вещества, которые повышают перистальтику кишечника и тем самым способствуют своевременному и полному выведению фекальных масс, нормализуют кишечную микрофлору и, что весьма важно, в результате наполнения желудка дают чувство насыщения. По той же причине рекомендуются и все фрукты, кроме высококалорийных, например винограда и бананов.

Источником полноценного белка для тучных людей служат творог, сыр, кефир, ацидофилин, простокваша, молоко, источниками жиров — растительные масла и, в меньшей степени, сливочное. Из круп — предпочтительнее гречневая, из мучных изделий — хлеб из проросшего зерна, сухие вегетарианские коржи, которые выпекают также из муки грубого помола без соли и дрожжей, хлеб из круп. Тучные люди должны ограничить до минимума потребление поваренной соли и жидкости в любом виде до 1 л в день. В результате этого усиливается распад жиров, которые сами по себе являются источниками "внутренней воды в организме" (при окислении 100 г жира образуется 107 г воды). Таким образом, способность организма высвобождать воду из жиров также можно использовать для снижения веса.

Как часто и сколько нужно есть тучным людям

Вопрос о том, как часто и сколько нужно есть тучным людям, решается неодинаково различными авторами научно-популярных книг. Зачастую существуют даже противоположные точки зрения на этот счет. Вот некоторые из них. В книге "Диета для здоровья" (1995) М.М. Гуревич считает полезным соблюдать режим питания и принцип его дробности.

Автор пишет: "Существует мнение, будто, чтобы похудеть, нужно есть не только меньше, но и пореже, например 2 раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи приводят к сильному голоду, что в итоге является причиной переедания и отложения жира в организме. Человек за два приема съедает больше пищи, чем за пять, так как при чрезмерном голоде труднее контролировать свой аппетит. Поэтому полным людям рекомендуется частое дробное питание (4—5 раз в день). Есть надо в одно и то же время — так создается определенный ритм пищеварения".

Автор "Энциклопедии здоровья" (1994) В.И. Белов высказывает прямо противоположную точку зрения: "Принимать пищу следует не по расписанию, а тогда, когда наступает чувство голода. Привычка питаться в одно и то же время приводит к тому, что из-за выработки временного пищевого рефлекса приходится съедать лишние порции, совершенно не нужные организму. По этой же причине не завтракайте сразу после сна, дождитесь появления чувства голода. На это может потребоваться несколько часов".

Научно-практический медицинский центр Вегетарианского общества России, много занимающийся вопросами сбалансированного вегетарианского питания, поддерживает точку зрения, что принимать пищу надо не в строго установленные часы и ориентироваться не на чувство аппетита, а на специфическое чувство голода, отличное от аппетита и возникающее, как правило, не в определенные часы, а тогда, когда необходима новая порция пищи для строительства органов и тканей и получения энергии.

Обратимся к классикам натуропатического направления, Г. Шелтону, руководителю клиники лечения заболеваний естественными методами в городе Сан-Антония

(штат Техас), автору многочисленных работ по лечебному питанию и голоданию. В своей книге "Ортотрофия" ("Правильное питание") Г. Шелтон пишет, что аппетит человека создается привычкой: можно приучить себя есть мало или, напротив, очень много. Ребенка в раннем возрасте можно приучить есть круглосуточно, а можно научить довольствоваться 2—4 приемами пищи в день. Скорее всего доминируют здесь социальные привычки, а не физиологические потребности. Например, привычка питаться 3 раза в день принята повсеместно только в настоящее время. В античную эпоху, например, греки и римляне питались всего 1 раз в день: даже атлеты, составляющие армию, маршировавшие сутками с тяжелой амуницией, питались именно так. Более тысячи лет одноразовое питание вечером, по окончании дневной работы, было нормой для цивилизованных народов, проживающих на побережье Средиземного моря. Вплоть до XVIII в. в отдельных европейских странах было принято есть 2 раза в день. Вот как звучит поговорка, бытовавшая в то время: "Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит, удлинить жизнь в десять раз по десять".

Переход на трехразовое питание, по мнению Г. Шелтона, был вызван ростом благосостояния жителей европейских стран и желанием получать физиологическое удовольствие, а вовсе не необходимостью удовлетворить потребность организма в питании.

Г. Шелтон считает, что утренний прием пищи лучше всего пропустить вообще. В крайнем случае можно съесть фрукты или выпить фруктовый сок. Ведь усвоение пищи в нормальных условиях протекает от 10 до 16 ч. Значит, пища, съедаемая утром, не успевает обеспечить организм энергией для дневной работы. Кроме того, переваривание пищи — достаточно энергоемкий процесс, а значит, мешает выполнению физической и умственной работы днем. Далее, утром часто не бывает аппетита, а употребление калорийной пищи при отсутствии чувства голода не приносит пользы. Скорее, наоборот. Дневной прием пищи допускается, но очень легкий. Самым плотным может быть ранний ужин, который, правда, рекомендуется съедать после небольшого отдыха от работы. Что же касается трех "обедов" за день, то

это явная перегрузка организма, и он рано изнашивается и стареет. Поэтому распространенная рекомендация "Завтрак съешь сам, обед — раздели с другом, а ужин отдай врагу" претерпевает сейчас ревизию.

В последнее время получает распространение теория "вечерней нагрузки", т.е. максимального ужина. При этом на вечерний прием пищи (не менее чем за 2—3 ч до сна и не позже 6—8 ч вечера) приходится около 50% суточной калорийности.

Итак, первое правило в любой естественной системе питания: есть только при ощущении голода! Голод — единственный сигнал, который может подсказать, когда есть. И это очень важно для тучных людей.

Аппетит же — это прямая противоположность голоду, своего рода творение привычки: он может возникать и при наступлении установленного времени для еды, и при виде пищи, и т.д. Можно, к примеру, иметь аппетит на табак, кофе, чай, алкоголь и т.п., но нельзя испытывать чувство голода к ним, так как у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в них.

Второе очень важное правило: завтрак может быть пропущен или заменен на фрукты или фруктовый сок, или одновременно фрукты и сок, а обед должен быть менее калорийным, чем ранний ужин.

Разгрузочные дни

Тучным людям широко рекомендуется использовать в питании так называемые "разгрузочные", или малокалорийные, дни. Диетологи, стоящие на позициях смешанного питания, рекомендуют в системе разгрузочных дней использовать также мясные или рыбные дни. Например, 280—350 г отварного мяса без соли с овощами или 300—350 г отварной без соли рыбы с чаем или кофе без сахара или отваром шиповника. Нутриционисты — приверженцы вегетарианского питания — категорически возражают против использования этих продуктов как для отдельных разгрузочных дней, так и для питания в целом. Так называемые "белковые" разгрузочные дни не популярны среди вегетарианских диет, за исключением тех, которые строятся на

использовании кисломолочных продуктов и которые комбинируются с фруктами и соком. Приведем пример фруктово-кефирного разгрузочного дня, разработанного Научно-практическим медицинским центром Вегетарианского общества в Москве (НПМЦВО):

1. 18—19.00 предыдущего дня — вегетарианский ужин:

Примерный набор продуктов

Овощной салат	*Количество, в г*
белокочанная капуста	100
морковь	50
свежая свекла	50
сладкий перец	50
зелень петрушки	15
зелень укропа	15
зеленый лук (перо)	15
подсолнечное масло	15
Каша гречневая (на воде)	200
сливочное масло	10
Хлеб белково-отрубной	25
Чай	1 стакан (около 200 мл)
Курага	50
или чернослив	50

2. *21.00* — принимаются 2 таблетки слабительного (желательно растительного происхождения — крушина, ревень, сенна).

3. *8.00 следующего дня* — апельсиновый сок, разведенный водой, и 2 яблока:

апельсиновый сок	150 мл
вода	50 мл
яблоки (2 шт.)	примерно 250 г

4. *10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00* принимается нежирный кефир — по 250 мл.

5. 20.00 следующего дня — апельсиновый сок, разведенный водой, и 2 яблока:

апельсиновый сок	150мл
вода	50 мл
яблоки (2 шт.)	примерно 250 г

Прием слабительного средства является обязательным условием правильного проведения разгрузочного дня, пос-

кольку в условиях ограниченного питания возможно более интенсивное всасывание нутриентов, а также токсичных веществ из кишечника. Хорошее опорожнение кишечника позволяет избежать ощущения дискомфорта в течение этого дня.

Энергетическая ценность фруктово-кефирного дня с содержанием белка около 42 г, жиров менее 1 г, углеводов около 150 г достаточно. Что касается витаминов и минеральных компонентов, то по некоторым из них этот день превосходит дневную установленную норму. Так, содержание кальция здесь около 1700 мг при дневной норме от 800 до 1000 мг, витамина *С* около 200 мг, что почти в 3 раза превышает суточную потребность в этом витамине.

Фруктово-кефирный разгрузочный день рекомендуется использовать еженедельно и течение всего зимне-весеннего периода, когда имеется дефицит в снабжении организма аскорбиновой кислотой и наблюдается снижение сопротивляемости организма простудным заболеваниям (что может быть связано как с особенностями питания, так и сезонными простудными заболеваниями).

Системой вегетарианского питания широко рекомендуется использование углеводных разгрузочных дней.

Примером углеводных разгрузочных дней является яблочный день, в течение которого предлагаются 1,5 кг сырых яблок и вода (отвар шиповника или травный чай). Вместо яблок можно использовать любые другие фрукты, а также ягоды.

В овощной разгрузочный день используются разнообразные сырые овощи (1,5 кг), желательно и листовые, целиком или в виде салатов (обязательно без соли) по 300 г на прием. Заправлять можно небольшим количеством растительного масла и сок лимона.

Полезны также разгрузочные дни, в течение которых используются щелочные минеральные воды, либо овощные или фруктовые соки, на треть разбавленные водой. Что касается разгрузочных диет, предназначенных для применения в течение 2—4 недель, то они также бывают нескольких видов. В некоторых диетах представлены все основные питательные вещества, но в сниженных количествах, другие

рекомендуют резкое снижение приема тех или иных продуктов. Например, за рубежом популярны диеты с низким содержанием углеводов или высокожировая и безуглеводная диета, или высокобелковая, низкоуглеводная и низкожировая диета. Однако все эти диеты критикуются учеными, поскольку являются недостаточно физиологичными.

Вот примерное однодневное меню популярной у тучных людей так называемой "китайской диеты", включающей 70 г белка, 75 г жира и 90 г углеводов, что составляет 1200 ккал: на завтрак — 100 г сыра и стакан черного кофе с куском сахара; на обед — 2 яйца всмятку и стакан черного кофе; на ужин — 200 г творога и стакан чая с куском сахара. Эта диета также нефизиологична, поскольку содержит продукты, богатые только белком, и совершенно исключает овощи, богатые углеводами. С позиций вегетарианства она совершенно недопустима, так как включает черный кофе и сахар.

Несмотря на то, что названные диеты, используемые для снижения веса, далеки от совершенства, в основе их построения лежит общий, целесообразный принцип: количество потребляемых в день калорий должно быть меньше использованных. Низкокалорийным считается рацион, содержащий 1200 ккал. Диета с очень низкой калорийностью (800 ккал и меньше), хотя и обладает большой эффективностью, но в некоторых случаях может вызвать слабость, тошноту, усталость, и поэтому должна применяться под наблюдением врача, желательно в стационаре.

У очень полных людей потеря веса должна быть медленной, по 400—800 г в неделю. Теряемый вес состоит из резервного жира, воды и небольшого количества белка. Поэтому диета для снижения веса должна быть хорошо сбалансированной: содержание белка должно составлять 15—20% по калорийности, а жира — менее 30%. Диетологи придерживаются общего мнения, что снижать калорийность рациона необходимо, главным образом, за счет продуктов, богатых углеводами, в первую очередь сладостей, хлеба, мучных и крупяных изделий. Разгрузочные диеты рекомендуется строить по принципу "минимум калорийности — максимум биологической ценности".

Как видим, разработка диеты для снижения веса — задача довольно сложная. В настоящее время ученые все более склоняются к соблюдению принципа индивидуализации питания, который предполагает построение сбалансированных рационов с учетом не только пола, возраста, профессии, но и сопутствующих заболеваний и переносимости тех или иных продуктов. Вот почему мы приводим диеты для худеющих, которые используют английские вегетарианцы, лишь как пример: для каждого приема пищи возможны варианты.

Завтрак (примерно 200 ккал):

1. Вареное яйцо или яичница, небольшой тост из цельного хлеба, 100 г апельсинового сока.
2. 25 г каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока и 1 банан.
3. 100 г овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, 15 г изюма, 150 г фруктового сока.
4. 250 г размоченных сухофруктов, 150 г фруктового кефира.
5. 2 небольших тоста из цельного хлеба с повидлом или джемом, 1 стакан снятого молока.
6. 1 стакан снятого молока, 1 банан, 1 груша и 5 г меда.
7. Булочка из цельного зерна и 10 г джема.

Обед (примерно 300 ккал):

1. Отвар из овощей, 25 г нежирного рассольного сыра, 1 булочка из цельного зерна, 1 груша.
2. 1 картофелина в мундире, 100 г творога, овощной салат, 1 большой апельсин.
3. 2 небольших тоста из цельного хлеба, 50 г печеных бобов, 250 г кефира или 1 апельсин.
4. Омлет из 2 яиц с помидором, зеленым перцем и с грибами, посыпанный тертым нежирным сыром (25 г), 1 яблоко.

Вечерний прием пищи (примерно 400 ккал):

1. Горячее блюдо (50 г) из фасоли (бобов), 100 г свежих фруктов, зеленый салат.

2. Полумолочный суп из овощей, 25 г тертого обезжиренного сыра, 1 хрустящая булочка из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов, замоченных на ночь, со 100 г творога.

3. 125 г вареного "Геркулеса" со 100 г творога и 25 г измельченных ядер орехов, сырой овощной салат.

4. 1 крупная картофелина в мундире, 50 г печеных бобов с морковью и капустой, 1 пакет кефира с 15 г кураги.

Особое место в системе разгрузочных дней занимает кратковременное голодание от 24 до 72 ч.

Лучше начинать пробовать эту систему с 24-часового голодания — от ужина до ужина. Итак, вечером предшествующего голоданию дня специалисты НПМЦВО рекомендуют вегетарианский ужин, включающий примерно следующий набор продуктов и блюд:

Овощной салат	*Количество, в г*
белокочанная капуста	100
морковь	50
свежая свекла	50
сладкий перец	50
зелень петрушки	15
зелень укропа	15
зеленый лук (перо)	15
подсолнечное масло	15
Гречневые голубцы:	
гречневая каша	100
лист белокочанной капусты	50
репчатый лук	20
сливочное масло	10
сметана	25
зелень петрушки, укропа	15
Домашний сыр или творог	50
Хлеб отрубной	25
Чай	1 стакан
Курага,	50
или чернослив,	50
или мед	15

Примерно через 3 ч после ужина принимается солевое слабительное, лучше магнезия (сульфат магния). Нужно развести 40—50 г (содержимое флакона) слабительной соли в $^{1}/_{3}$ стакана кипятка, охладить и выпить на задержанном дыхании.

На следующий день завтрак и обед пропускаются. Вместо них в 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00 ч принимается травный чай, желательно следующего состава: клевер луговой ($3^1/2$ части), зверобой продырявленный ($3^1/2$ части), крапива двудомная (3 части), тысячелистник обыкновенный (1 часть), мать-и-мачеха ($^1/2$ части листа), мелисса лекарственная ($^1/2$ части).

Способ заварки травного чая: порошок трав (1 чайная ложка) залить крутым кипятком (1 стакан) и настаивать в термосе или теплом месте 10 мин.

Вечером этого же дня рекомендуется вегетарианский ужин, аналогичный описанному выше. Если вы решили провести 36- или 72-часовое голодание, то необходимо помимо солевого слабительного, которое вы принимаете перед началом голодания, ежедневно проводить дополнительно очистку кишечника с помощью клизм (2 л воды смешиваются с соком половины лимона). В условиях голодания необходимо очищать кожные покровы (1 раз в сутки душ или ванна), а также очищать полость рта полосканием отварами трав и содовым раствором ($^1/_2$ чайной ложки на 1 стакан воды), чередуя их.

Период выхода из голодания является таким же важным, как и само голодание. Существует правило: продолжительность выхода из голодания такая же, как и сам период голодания. В первый день выхода рекомендуется употреблять только свежеприготовленные соки, на второй день к ним добавляются овощи (в виде салатов) и фрукты, на третий день к рациону первых двух дней можно добавить порцию каши (гречневая, перловая, овсяная) с растительным маслом, а также вегетарианский суп или тушеные овощи с растительным маслом. Голодание более длительное (5—7—10 дней) следует проводить только после консультации с врачом.

Сыроедение — особый вид вегетарианства

Одна из разновидностей вегетарианского питания — сыроедение — питание только сырой растительной пищей, т.е. растениями в их натуральном виде. Отсюда еще одно на-

звание сыроедения — натуризм. Согласно представлениям натуристов, питание сырыми растительными продуктами особенно полезно потому, что организм использует непосредственно энергию живой растительной клетки, которую она, в свою очередь, получила от солнца в процессе фотосинтеза.

О пользе растительной пищи в естественном сыром виде известно давно. Немецкий доктор медицины М. Бирхер-Беннер в своей книге "Основы лечения питанием на началах энергетики", изданной в России в 1914 г., писал: "Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказывающиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, отличаются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью. Стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимым условием человеческого питания".

Сыроеды считают, что одна из причин тучности, помимо переедания, — это привычка есть ненатуральную пищу. А вот при употреблении натуральной, сырой растительной пищи переесть трудно.

Переход на сыроедческое питание требует значительной выдержки, умения управлять собой, ограничивать себя. Ведь, становясь сыроедом (натуристом), человек не только перестает потреблять мясные продукты, но и отказывается от привычного для него вкуса вареной, жареной, соленой, острой пищи.

Одним из наиболее популярных практиков сыроедения по праву считается американский врач Герберт М. Шелтон. Шелтон считал, что существует принципиальная разница в воздействии на организм "живой" сырой растительной пищи и "мертвой" — термически обработанной. Однако первым, кто выступил в начале нашего века против общепринятой точки зрения, что критерием ценности пищи является ее калорийность, был М. Бирхер-Беннер. Согласно точке зрения М. Бирхер-Беннера, ценность продуктов определяется накопленной ими солнечной энергией.

Все продукты Бирхер-Беннер подразделяет на группы в соответствии с их энергетической ценностью. Так, сырые

ягоды, злаки и орехи он называет "аккумуляторами энергии первого порядка".

Поклонником сыроедения был также известный пропагандист вегетарианского питания К. Джеффри, который признавал здоровой и рекомендовал исключительно сырую растительную пищу.

К. Джеффри подразделил пищевые продукты в зависимости от действия на организм человека на 6 категорий. В списке рекомендуемых продуктов он указывает, какой процент из ежедневно потребляемых продуктов питания должна составлять каждая из категорий.

Список 1 — фрукты и ягоды

Яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, смородина, крыжовник, вишня, дыня, арбуз, виноград и пр.

Все фрукты должны быть съедены в сыром виде, а их количество должно составить 50% общего объема.

Список 2 — овощи

Помидоры, огурцы, редис, морковь, лук-порей, зеленый салат, свекла, цветная капуста, спаржа и др., за исключением картофеля.

Все овощи, причем с кожицей, должны быть съедены в сыром виде, а их количество должно составить 35% общего объема пищи.

Список 3 — крахмалистые продукты

Бананы, картофель, различные злаки, продукты из цельной пшеницы, соевые бобы, кукуруза, необдирный рис.

Эти продукты нужно съедать сырыми или слегка обработанными термически.

Их количество должно составлять 10% общего рациона.

Список 4 — концентраты

Изюм, чернослив, финики, яйца, сливки, творог, сухофрукты, мед, нерафинированный сахар, очищенный миндаль, грецкий орех и др., семечки.

Концентрированные сахара, белки, жиры должны составлять 5—10% общего рациона.

Список 5 — отварные овощи

Рекомендуется употреблять только 1-2 раза в неделю. Варить разрешается все овощи, кроме капусты, но непро

должительное время. Можно питаться, не включая в рацион вареную пищу.

Список 6 — приправы

Растительное масло, сливки, мед, фруктовые соки, соль, репчатый лук, чеснок, петрушка, мята, шалфей. Приправы должны составлять 1% потребляемой пищи.

Указав, *какие* продукты следует есть, К. Джеффри предлагает рекомендации, *когда* есть и *сколько*. Первый раз, считает он, нужно есть в полдень, второй — около 6 ч вечера. Эти рекомендации совпадают с учением йогов о максимальной активности организма в период от полудня до 6 ч вечера, благоприятный для приема пищи. И далее. В день следует потреблять в среднем около 1,5 кг пищи, корректируя эту норму в зависимости от возраста, роста, характера работы. Но во всех случаях принцип должен оставаться один — есть как можно меньше, чтобы только утолить голод.

Ту же мысль о непосредственной отдаче человеческому организму солнечной энергии, накопленной фруктами и другой растительной пищей, развивают современные болгарские ученые, среди которых очень много вегетарианцев. Так, болгарский профессор Тодоров называет сырую растительную пищу "солнечной пищей".

В свою очередь, бельгийский исследователь Ян Драйз утверждает, что растения, помимо фотосинтеза, способны поглощать солнечную энергию в виде так называемых бифотонов и накапливать ее в ядре клетки в ДНК, т.е. именно там, где хранится наследственная информация. Анализируя физические характеристики фотонов сырых растительных продуктов, автор делает вывод о принципиальной разнице воздействия на организм сырой и термически обработанной пищи.

Г. Шелтон считал, что переход на принципиально новый способ питания — сыроедение — может быть осуществлен только, если человек очень сильно желает этого, а кроме того, обладает достаточными знаниями и силой воли. «"Железо" вашей воли, — пишет он, — часто более важно, чем железо в вашей еде».

В своей книге "Ортотрофия" Г. Шелтон дает рекомендации, как перейти на новый способ питания — сыроедение. Вот они.

1. Переходить на новый способ питания нужно сразу, а не постепенно и настолько полно, как это возможно. Вначале вы почти всегда будете ощущать недостаток пищи. Возможны головокружение и слабость, потеря веса, болезненные ощущения. Все эти симптомы могут быть следствием того, что вы все еще потребляете больше пищи, чем вам нужно. Самый легкий способ перейти на питание сырой пищей — провести кратковременное голодание, которое ускорит перестройку организма.

2. Ешьте простую пищу, включающую ограниченное количество продуктов. В этом случае вы съедите не больше того, чем требуется организму. Разнообразие пищи приводит к перееданию.

3. Начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов, причем ешьте их в сыром виде и целиком. Свежие фрукты лучше сушеных, а консервированные — практически бесполезны.

4. Съедайте за день не менее одной большой порции салата (или два салата). Зеленые листья не могут заменить даже фрукты. Для приготовления салатов используйте не более четырех видов сырых овощей. Ешьте их без соли, уксуса, масла и иных приправ. Лук, как и другие овощи с острым вкусом, например, редис, не употребляйте часто.

5. Помните: орех — главный источник белков и легкоусвояемого жира.

6. Употребляйте жиры в небольшом количестве и отдельно от белков.

7. Идеальной является сырая пища. И все же, если вы захотите сварить какой-либо продукт, варите его очень непродолжительное время.

8. Пейте только воду, но не холодную, а прохладную. Все остальные напитки — это или еда (соки, молоко), или яды (кофе, чай, какао, вино и др.). Не пейте при отсутствии жажды.

9. Исключайте потребление соли, перца, специй и приправ, а также таких крайне вредных и бесполезных растительных продуктов, как мак, табак, белладонна. Ограничьте потребление белого сахара, белой муки и полированного риса, которые считаются "пищей медленного умирания".

10. Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее, исключайте консервированную пищу.

11. Всегда соблюдайте умеренность в еде.

12. Употребляйте пищу в правильных сочетаниях: 1 или 2 вида обработанных овощей, салат из сырых овощей и белковая (или крахмалистая) пища.

Правильное сочетание пищевых продуктов

Необходимо отметить, что вопрос о том, как правильно подбирать продукты для одной трапезы, возникал уже очень давно. Еще Авиценна в своем "Трактате по гигиене" в главе "Уравновешение пищи" размышлял о совместимости различных продуктов: "Одна из разновидностей уравновешения относится к порядку приема пищи и сочетанию одной пищи с другой. Ошибки в таком уравновешении состоят в следующем. Если за медленно переваривающейся пищей следует быстро переваривающаяся, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникать дальше из-за того, что под ней находится медленно перевариваемая пища... Время приема также относится к категории уравновешения пищи. Это означает, что вторую пищу следует принимать после того, как первая успела спуститься; принимать пищу надо лишь тогда, когда чувствуется естественный голод, а не случайный и болезненный".

Аналогичные мысли высказывает и Г. Шелтон. В своей книге "Правильное сочетание пищевых продуктов" (1951) он сформулировал 9 правил, которыми он предлагает руководствоваться при подборе продуктов для каждого приема пищи. "Убежденность людей в том, что правильно любое сочетание продуктов, которое нам нравится, основано на предрассудке или слепом фанатизме", — утверждает Шелтон.

Принципы созданной им теории Г. Шелтон обосновывает с учетом достижений физиологии. При этом он многократно ссылается на работы нашего знаменитого соотечественника академика И.П. Павлова, который указывал, что "каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез", что сила сока меняется в зависимости от качества пищи. Опытным путем И.П. Павлов показал, что при скармливании собаке хлеба, молока или мяса проявляется специфика так называемой "мо-

лочной", "мясной" или "хлебной" секреции желудочных желез.

Сокоотделение на мясо, на хлеб или на молоко отличаются как длительностью, так количеством и качеством сока (в частности его кислотностью). Используя разработанные И.П. Павловым положения о качественных и количественных различиях секреторного процесса на различные виды пищи, Г. Шелтон создал свою теорию совместимости и правильного сочетания пищевых продуктов. Вот некоторые из его рекомендаций.

"Ешьте белки и углеводы в разное время". Значит, белковые продукты — мясо, яйца, сыр, творог, орехи — не следует есть с продуктами, содержащими большое количество крахмала, т.е. с хлебом и всеми изделиями из муки, кашами, картофелем. (Заметим, что сам Г. Шелтон был строгим вегетарианцем, но поскольку его книга рассчитана на широкий круг читателей, то в ней есть сведения и о мясных продуктах.) Итак, привычные для нас сочетания, например, хлеба с сыром или хлеба с творогом, или хлеба с яйцами, или картофеля с мясом не являются, по мнению Г. Шелтона, оптимальными. Автор объясняет это тем, что первые стадии переваривания крахмалов и белков происходят в противоположных средах: ферменты, расщепляющие крахмал, требуют щелочной среды, а расщепляющие белок — кислой. Поэтому вначале нужно съедать белковую пищу, а во вторую очередь — крахмалистую, чтобы не мешать расщеплению белка.

Далее, Г. Шелтон предлагает получать в один прием пищи один вид белка, т.е. не сочетать, например, яйца и молоко, сыр и орехи, молоко и орехи. Что же касается жиров, то Г. Шелтон не рекомендует употреблять их ни с одним видом белковой пищи, так как в присутствии жиров переваривание белков замедляется на несколько часов, что способствует развитию гнилостных процессов в кишечнике. Так, нельзя одновременно употреблять такие продукты, как сливки, сливочное масло, различные растительные масла и сыр, яйца, мясо. Чтобы уменьшить неблагоприятное действие жира на переваривание белков, Г. Шелтон предлагает употреблять белковую пищу в сочетании с большим количеством сырых зеленых овощей.

Следующая рекомендация Г. Шелтона: *"Ешьте кислоты и крахмал в разное время"*. Даже слабая кислота, по его мнению, разрушает амилазу слюны. Тем не менее в наши дни доминирует утверждение, что именно амилаза слюны играет ведущую роль в начальных этапах гидролиза крахмала и гликогена в ротовой полости. Следуя этому положению, Г. Шелтон пишет: "Если смешанное питание начнется с кислоты, то трудно представить, каким будет гидролиз (переваривание крахмала), вызываемое слюной. Между тем за завтраком мы постоянно едим кислые фрукты перед кашей и не замечаем вредных последствий. Крахмал, который избежал переваривания на этой стадии, подвергается действию панкреатического сока, и конечный результат, казалось бы, вполне удовлетворительный... И все же разумно предположить, что, чем больше работы проделано слюной, тем легче задача, оставшаяся для других секреций, и тем больше вероятность полного переваривания".

Оппоненты теории Г. Шелтона, как правило, указывают на то, что любой пищевой продукт, будь он растительного происхождения (например, хлеб) или животного (например, молочные продукты) имеет изначально сложный состав, в котором представлены в большей или меньшей степени и белки, и жиры, и углеводы.

"Природа сама комбинирует различные пищевые вещества в одной и той же пище" — вот главное возражение оппонентов Г. Шелтона против предложенной им системы сочетания пищевых продуктов. На это утверждение Г. Шелтон отвечает, что "между перевариванием одного пищевого продукта, каким бы сложным ни был его состав, и перевариванием смеси различных пищевых продуктов существует большое различие. К перевариванию одного продукта, который представляет собой сочетание крахмала и белка, организм может приспособиться (в отношении силы и времени выделения соков) достаточно легко. Однако, когда съедаются два вида пищи с различными, даже противоположными пищеварительными потребностями, такое приспособление становится невозможным, если хлеб и мясо съедаются одновременно, то вместо выделения в первые 2 ч переваривания хлеба почти нейтрального желудочного сока

немедленно начнет выделяться высококислотный сок, и переваривание крахмала резко остановится".

Следующая рекомендация Г. Шелтона — *"Избегайте десертов"*. Вред от мороженого, съеденного на десерт, равно как и от других охлажденных десертов, Г. Шелтон объясняет тем, что холод тормозит секрецию пищеварительных желез. Он также против приема фруктов на десерт, так как они легко бродят, а, кроме того, в сочетании с другими видами пищи вызывают вздутие кишечника. Вот почему в один прием можно съесть кислые фрукты, а в другой — сладкие. И уж совершенно отдельно от всякой другой пищи следует есть арбуз и дыню. Это требование объясняется тем, что дыня переваривается только в кишечнике, а не в желудке, как другие продукты. Поэтому дыня, длительное время находясь в желудке с теми продуктами, которые требуют продолжительного воздействия желудочного сока, образует много газов, что в свою очередь ведет к метеоризму.

В примерном меню, предложенном Г. Шелтоном, воплотилась на практике его теория правильного сочетания пищевых продуктов. Вот некоторые из них.

Первый завтрак — на выбор (по желанию)

1. Три апельсина. 2. Неподсахаренный грейпфрут. 3. Виноград (200 г) с яблоком (1 шт.). 4. Груши (2 шт.) и высушенный на солнце инжир (8 шт.). 5. Предварительно замоченный чернослив и яблоко или груша (1 шт.). 6. Груши (2 шт.) и финики или инжир, высушенные на солнце (1 горсть). 7. Блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы. 8. Яблоко (1 шт.) или виноград (200 г), финики (1 горсть) или сливы (200 г). 9. Арбуз. 10. Дыня. 11. Персики без сахара. 12. Ягоды без сахара.

Второй завтрак (в полдень) — на выбор

1. Овощной салат (морковь, свекла, шпинат). 2. Овощной салат и чашка сухих злаков с репой. 3. Сельдерей (или редис) и белокочанная капуста. 4. Овощной салат, морковь и зеленый горошек. 5. Салат из кислых фруктов и очищенные ядра орехов (100 г). 6. Овощной салат (цветная капуста). 7. Овощной салат (сырая репа) и деревенский сыр. 8. Овощной салат (сырой шпинат) и орехи.

Обед (вечером) — на выбор (по желанию)

1. Овощной салат, шпинат. 2. Салат из сырых фруктов, яблоки, орехи. 3. Овощной салат, капуста (китайская), авокадо. 4. Овощной салат, белокочанная капуста (свекольная ботва), орехи. 5. Овощной салат, редис (с ботвой), орехи. 6. Салат из кислых фруктов, деревенский сыр (100 г).

Г. Шелтон предлагает также варианты меню для желающих включать в пищу овощи, приготовленные на пару, но не советует употреблять их регулярно.

Первый завтрак

1. Дыня сладкая. 2. Яблоко, сушеный инжир и горсть фиников. 3. Виноград (200 г), финики (10 шт.) и груша (1 шт.). 4. Грейпфрут и апельсины. 5. Виноград (200 г), финики и чернослив.

Второй завтрак (в полдень) — на выбор

1. Зеленый салат, огурец, сельдерей, шпинат (приготовленный на пару) и печеный картофель. 2. Зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная) и морковь (на пару). 3. Зеленый салат, лук, брюссельская капуста и зеленый горошек. 4. Зеленый салат, белокочанная капуста, огурцы, свекла (на пару) и кусок хлеба с маслом. 5. Зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный) и кусок хлеба с маслом. 6. Овощной салат, картофель (печеный) и капуста брокколи (на пару).

Обед (вечером) — на выбор

1. Зеленый салат, огурец, помидор, стручковая фасоль и орехи. 2. Овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы и орехи. 3. Сельдерей и редис, белокочанная капуста (на пару), горчичная ботва, сваренные всмятку яйца. 4. Зеленый салат, зеленый перец, свекольная ботва, лук (на пару) и орехи. 5. Стручковые бобы, редис, ботва репы и деревенский сыр. 6. Зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару) и яйца, сваренные всмятку. 7. Зеленый салат, цветная капуста (на пару), листья брюссельской капусты (на пару) и грецкие орехи (300 г).

Как видно, многие овощи и фрукты, рекомендуемые Г. Шелтоном, не доступны нашим читателям, поскольку у нас не произрастают. Ведь школа здоровья, которой Г. Шелтон руководил более 40 лет и в которой прошли курс дието-

терапии более 50 тыс. человек, расположена на солнечном юго-западе США, где лето — теплое, а зимы — короткие и мягкие, и круглый год обилие всевозможных фруктов и овощей. Именно на них и ориентировался автор при составлении меню.

Тем, кому покажется заманчивым испробовать на себе систему Г. Шелтона, а, по всей вероятности, это будут люди с нарушенной функцией пищеварительной системы, Научно-практический медицинский центр Вегетарианского общества в Москве предлагает те пищевые сочетания, которые соответствуют рекомендациям Г. Шелтона, а главное — доступны в наших условиях. Итак, благоприятным является сочетание хлеба со сливочным и растительным маслом, любых каш и картофеля с любыми жирами (растительным и сливочным маслом). Морковь, свекла, цветная капуста, тыква и другие овощи, содержащие крахмал, хорошо сочетаются с любой крахмалистой пищей — хлебом, блюдами из круп, картофелем. Продукты, содержащие большое количество белка (творог, сыр, яйца, бобовые), лучше всего сочетаются с сочными овощами, такими, как капуста (кочанная, брюссельская, листовая), кабачки, зеленый салат, огурцы, редис, петрушка.

Из опыта натуристов

Тучным людям, которые стремятся нормализовать свой вес путем использования диетотерапии, будет интересно познакомиться с опытом натуристов, строгих вегетарианцев, использующих в пищу только сырые растительные продукты.

Известным популяризатором — практиком натуризма (сыроедения) — считают журналиста Александра Николаевича Чупруна. Из-за тяжелого хронического заболевания он, еще молодой мужчина, стал инвалидом первой группы. Все испробованные способы лечения не принесли больному желаемого успеха. И только перейдя на питание сырой растительной пищей, он почувствовал, что болезнь стала отступать. Постепенно состояние А.Н. Чупруна улучшилось и, наконец, он ощутил себя совершенно здоровым человеком.

А.Н. Чупрун так описывает историю того, как он стал натуристом: «...Когда мне было очень худо с сердцем, когда "скорая помощь" посещала меня 2—3 раза в неделю, товарищ принес мне старую, редкую теперь книгу Н.В. Тарасова и Т.И. Бохановской "Сырая пища и ее приготовление", изданную этими ленинградскими врачами еще в 1931 г. Два месяца после ознакомления с этой книгой я листал всю вегетарианскую литературу, какую мог найти в больших библиотеках Киева, где я жил тогда. Но для того, чтобы ощутить практические результаты, потребовалось намного меньше времени. Жесточайшая бессонница, которой я страдал полтора года, исчезла на пятый день, а через два месяца я забыл, где у меня находится сердце. А ведь до этого по утрам его приходилось "унимать" внутривенными уколами папаверина... Началась новая жизнь: у меня упал на 8 кг уже повысившийся было вес, я позабыл о гриппе и простудах, о больничных листах, и при встрече на улице с участковым врачом уже сам осведомлялся о его здоровье. А год спустя, в 1974 г., мне в руки попала книга профессора Ю.С. Николаева "Голодание ради здоровья", которая еще более укрепила меня на завоеванных позициях. При каждом "целительном кризе" (а они неизбежны в переходный период, у некоторых сыроедов растягиваются на 5 лет!) я предпринимал дозированное голодание; сроки его были такими, как рекомендовал профессор Ю.С. Николаев в своей книге для случаев самостоятельных голоданий, без врачебного наблюдения — 3—4 дня».

С тех пор А.Н. Чупрун собрал богатую литературу по натуризму, с успехом выступает с лекциями в разных городах страны.

На вопрос, каков ежедневный рацион натуриста, А.Н. Чупрун отвечает: дважды в день следует съедать большую порцию салата из зелени и овощей с добавлением 100—200 г масличных семян (неочищенные семена подсолнечника, смолотые в кофемолке кунжут, мак, тыквенные семечки и пр.) или любых орехов. Кроме салата можно съесть немного ядер абрикоса или 2—3 г цветочной пыльцы, зимой ее можно заменить травяной мукой из заготовленных летом сушеных трав и листьев (1/2 стакана). Допускается в один прием пищи съесть один из салатов в сочетании с зерно-

выми продуктами, кашей или с отварным картофелем. Однако строгие сыроеды полностью отказываются от вареных продуктов. Самая полезная крупа для сыроеда — гречневая. Ее можно не варить, а замачивать на ночь водой и есть сырой, а если и варить, то очень недолго и есть полусырой.

Еще один прием пищи — фрукты. Их нельзя смешивать с другими продуктами. Целесообразно съедать фрукты (свежие или сушеные) на завтрак. К названным приемам пищи можно добавлять ужин, состоящий из травного чая с медом или из фруктов.

Другим известным натуристом является Вагэ Даниэлян. Он также пришел к натуризму, желая победить тяжелые заболевания. Будучи немолодым человеком, перенесшим войну, плен, тяжелые лишения, он прочитал книгу одного известного врача — натуропата о целебных свойствах сырой растительной пищи. Решение стать сыроедом было принято сразу же. Сыроедение принесло Даниэляну не только избавление от болезней, но и выносливость и энергию, которой мало кто может похвастаться в его возрасте. Он смог выполнять труднейшие йоговские упражнения, стал серьезно заниматься бегом: даже участвовал в забеге на 40 км.

Как питается В. Даниэлян?

Первый прием пищи — в зависимости от сезона фрукты или сухофрукты, может быть мед; только при ощущении сильного голода, после физической нагрузки (бега, быстрой ходьбы, физических упражнений, физической работы и т.п.).

Второй прием пищи — свежие овощи (с рафинированным растительным маслом и без него) и не более 100 г очищенных семян и орехов; только при ощущении сильного голода.

Третий прием пищи — в зависимости от сезона фрукты или сухофрукты, их можно заменить свежеприготовленным соком из овощей (моркови, свеклы) или дистиллированной водой (можно — с небольшим количеством меда); только, если в этом есть необходимость.

Суточное количество потребляемой пищи — примерно 1500 г. Из них: летом и осенью 60% занимают фрукты, а 40% — овощи и масличные семена или орехи и 40% фрукты

или сухофрукты или мед. К этим продуктам хорошо добавить цветочную пыльцу и все съедобные дикорастущие травы, особенно крапиву.

Все фрукты (во избежание брожения) Даниэлян ест отдельно от овощей, крахмалистой и белковой пищи.

А вот еще один очень интересный опыт перехода на сырую растительную диету, описанный врачом, кандидатом медицинских наук В.М. Белкиной. Приводим его дословно.

Известно, что сбалансированное питание является основой здоровья человека. Однако ортодоксальная медицина не может в настоящее время таким путем успешно управлять здоровьем.

Общепринятые нормы питания, настойчиво пропагандируемые диетологами, не обеспечивают полноценного здоровья даже при условии, что вредные влияния окружающей среды на организм сведены к минимуму.

Значительный опыт, накопленный по этому вопросу вегетарианцами, официальной медициной не принимается всерьез. Особенно здесь не повезло сыроедам. Поскольку сыроедение — явление редкое, на него обращается внимание лишь эпизодически. В то же время сыроедение, назначаемое иногда в клиниках (Бихер-Беннер М., 1914, Фридман И.П., 1940, Певзнер М.Н., 1949) на короткий срок, не может в полной мере выявить его возможности. Желудочно-кишечный тракт и обмен веществ не могут за 3—4 недели перестроиться.

Привожу наблюдение за группой из трех человек, практиковавших сыроедение в течение года.

1. Мужчина, 1959 г. рождения. Диагноз: хронический колит, гипертоническая болезнь в начальной стадии, бессонница, частые простуды.

2. Мужчина, 1934 г. рождения. Диагноз: хронический бронхит с частыми обострениями, гипертоническая болезнь II стадии, бессонница.

3. Женщина, 1936 г. рождения. Диагноз: гипертоническая болезнь II степени, распространенное поражение суставов, осложненное радикулитом, бессонница, ожирение III степени.

В питание употреблялись овощи, фрукты, сухофрукты, бобовые, тыквенные семечки, семечки подсолнуха, орехи,

конопля, пшеница, крупы, большое количество трав, в основном дикорастущих, кукуруза, дрожжи (пекарские), протиевая вода, растительное масло. Вместе с продуктами, связывающими кальций, принимался глюконат кальция по 0,5 г с соответствующим блюдом.

До перехода на сыроедение питание группы было смешанным, соль не употреблялась много лет. Начало сыроедения — апрель 1994 г.

На первом этапе сыроедения были полностью устранены консервы всех видов, в том числе и домашние (кроме сухофруктов), сахар, продукты из пшеничной муки, мясо, рыба, животное масло. Картофель употреблялся только в печеном виде и съедался с кожурой. Хлеб только ржаной и только поджаренный на сухом противне. При обжаривании крахмал хлеба превращается в декстрин, так он легче усваивается.

Постепенно устранялись молочные и термически обработанные продукты. К концу третьего месяца группа полностью перешла на сырую пищу. Все, что можно прорастить, съедалось в пророщенном виде.

Питание было частично раздельным: белки и углеводы не встречались между собой в одном приеме пищи, последний не был приурочен к определенному времени. Пища принималась, когда появлялось чувство голода, но не ранее, чем через 2 ч после предыдущего приема. Особенно это касается белковой пищи, здесь интервал должен строго соблюдаться — и чем он больше, тем лучше.

В начальном периоде отмечалось постоянное чувство голода. В этих случаях пища принималась каждые 2 ч.

В первую же неделю появилась слабость, но она была терпимой, и все пациенты продолжали выполнять свои обязанности (все наблюдаемые — люди умственного труда, двое из них работающие).

В течение полугода наблюдаемых беспокоили запахи традиционно приготовленных блюд и иногда (раз в 1—1,5 месяца) они позволяли себе поесть досыта что-либо из запретных продуктов: хлеба, печеного картофеля, сельди и даже колбасы. С каждым разом эти продукты все меньше и меньше доставляли удовольствия и, в конце концов, стали

неприятны, хотя запахи и через год воспринимаются как приятные, но они уже не вызывают желания съесть эти блюда, так же как, скажем, выпить духи или объесться жасмином. Запахи и аппетит полностью в данном случае отделились друг от друга.

Такой режим самым благотворным образом сказался на всех членах группы: исчезла бессонница, нормализовалось давление, простуды сводились, в основном, к небольшому насморку и стали редкими, появилась бодрость, повысилась работоспособность, двадцатилетней давности колит (у одного из пациентов) имеет тенденцию к ослаблению, никто не принимает лекарств.

Для большей наглядности приведем более подробно изменения в состоянии здоровья одной из наблюдаемых.

Женщина, 1936 г. рождения. С 37-летнего возраста страдает гипертонической болезнью (церебральная форма). Исходное давление при переходе на сыроедение 220/150 мм ртутного столба, частые кризы, мелькание мушек перед глазами, онемение кистей рук по ночам и при длительном удерживании в руках твердых предметов (книги, например), дермографизм, ядовито-красный, длительно сохраняющийся, приступы сердцебиений, экстрасистолия, сонливость и мучительная бессонница. Общепринятая терапия неэффективна.

В 20-летнем возрасте появились первые признаки деформирующего остеоартроза в правом голеностопном суставе. К моменту перехода на сыроедение деформирующим остеоартрозом поражены все суставы. Движения в коленных суставах ограничены: справа до 140°, слева до 110°. При движении в крупных суставах и позвоночнике прослушиваются хруст и хлюпающий звук.

Вокруг коленных суставов атрофия мягких тканей, ощупывание связок и сухожилий вокруг суставов болезненно. Изменения в позвоночнике привели к распространенному радикулиту. Мягкие ткани конечностей и туловища были резко болезненны по ходу нервных стволов. Межфалагновые суставы нижних конечностей деформированы. Сухожильные рефлексы отсутствуют. Передвигается с трудом, особенно вниз по лестнице, до 80% времени проводит в постели, физический труд невозможен. Вес превышает 100

кг, неумеренный аппетит, ест даже ночью, выпивает 2—3 л воды в виде чая, компота и т.д.

За 2 года до пенсии оставила работу по состоянию здоровья.

После перехода на сырую пищу уснула на пятый день. С этого дня бессонница больше не появлялась. Первое время беспокоила слабость, которая через 3 месяца сменилась повышенной бодростью. Со слов больной, у нее было такое ощущение, что она вот-вот взлетит.

Артериальное давление стало снижаться на второй неделе, соответственно уменьшилось количество принимаемых лекарств. К концу третьего месяца давление нормализовалось и пациентка отказалась от лекарств. Однако периодически (1 раз в 1,5—2 месяца) давление поднимается без видимых причин до 140/90—170/110 мм ртутного столба. Как правило, оно опускается до нормы без какого-либо лечения. Если же в течение 3 суток давление не опускается, приходится принимать 1—3 раза в день понижающее давление лекарство. Удивительно, что стрессовые ситуации никак не отражаются на артериальном давлении, тогда как до перехода на сыроедение малейшее волнение приводило к его значительному подъему. Одновременно улучшилась память, исчезли онемение кистей, приступы сердцебиений и экстрасистолия.

До декабря несколько раз появлялись болезненные, кровоточащие трещины в уголках рта, для лечения которых использовался витамин B_2 в таблетках по общепринятой схеме до исчезновения трещин.

Через 8 месяцев от начала перехода на сыроедение возникли патологические изменения на пальцах правой кисти в таком порядке: появились отек, синюшность и болезненность при пальпации мягких тканей вокруг ногтевой пластинки большого пальца. Ногтевая пластинка стала тусклой, на ней появились дугообразные борозды, обращенные выпуклой стороной дистально, ногтевая пластинка стала расслаиваться во фронтальной плоскости. Вслед за этим появились такие же изменения на четвертом пальце, а затем и на третьем.

К этому времени наметились признаки распада измененных мягких тканей вокруг ногтевых пластинок. Были

явные признаки недостаточности витамина B_1 и патологических изменений, связанных с недостаточностью поступления в организм белка.

Вынужденно, не имея возможности другим способом устранить указанный недостаток питания, пациентка 1 раз в неделю ела печеный картофель с кожурой и ржаной хлеб в течение двух месяцев. Состояние пальцев значительно улучшилось, отек исчез, ногтевые пластинки перестали расслаиваться, но употребление этих продуктов отрицательно сказывалось на общем состоянии: каждый раз появлялись чувство разбитости, головная боль, отек век, обложенность языка грязно-серым налетом, неприятный вкус во рту. Артериальное давление поднималось до 170/110 мм ртутного столба, что требовало приема лекарственных препаратов.

Поэтому от приема этих продуктов пришлось отказаться, и следующие 2 месяца она 1 раз в неделю ела фасоль, которая замачивалась на сутки, промывалась и доводилась до кипения. В таком виде фасоль съедобна и не вызывала у пациентки никаких осложнений. Спустя 2 месяца она отказалась и от фасоли, так как состояние пальцев значительно улучшилось: исчезли изменения мягких тканей, ногтевые пластинки перестали расслаиваться, стали отрастать здоровые по виду ногти.

С начала сыроедения пациентка потеряла более 30 кг веса, у нее нормализовался аппетит, количество однократно съедаемой пищи уменьшилось вдвое. Пищу она принимает 2—4 раза в сутки, после еды происходит абсолютное чувство насыщения, при котором невозможно съесть дополнительно даже чайную ложку продукта. Исчезла навязчивая идея подсчитывать калории съеденных продуктов, давать себе каждый день обещания с завтрашнего дня сократить количество съедаемой пищи, обещания, которые из-за мучительного чувства голода никогда не выполнялись. Сейчас она ест досыта, что хочет и когда хочет.

Такой режим питания ценен еще и тем, что пища быстро удаляется из желудка, вследствие чего последний всегда пуст, не оказывает давления на диафрагму, а значит не затрудняется работа сердца, не увеличивается цена дыхания.

Кроме того, у пациентки исчезла скованность суставов, прекратилось периодическое покраснение узелков Гебердена и они стали мягче, несколько снизилась болезненность мягких тканей конечностей и туловища (особенно сухожилий вокруг суставов). Объем движений в коленных суставах увеличился справа (пассивно) до полного объема, слева до — 140°. По лестнице ходит свободно, позволяет себе деловые поездки в отдаленные места области, небольшую стирку, посещение магазинов, чувствует постоянную бодрость даже к вечеру.

Перенесла грипп, который протекал атипично: без головной боли и катаральных явлений, но с сильными болями в мягких тканях таза и нижних конечностей и температурой до 37,6°. Лечение не проводилось, однако через 3 дня она была уже совершенно здорова, без обычного переходного периода слабости и разбитости.

Первые месяцы сыроедения моча у пациентки была мутная, с красноватым оттенком, с большим количеством солей мочевой кислоты. Только через полгода моча приобрела прозрачность и обычный цвет.

В заключение отметим: сыроедение является мощным оздоровительным средством и имеет все основания для скрупулезного изучения.

Заметим: переход на сыроедение требует тщательной теоретической подготовки, знания состава продуктов, умения сбалансировать питание из доступных продуктов, умения вмешаться в нужный момент для коррекции патологических изменений, обязательно появляющихся при таком резком изменении питания.

Здесь особенно хочется предостеречь от самодеятельности людей, далеких от медицины. Невежество ведет не только к необоснованной самонадеянности, но подчас к непоправимым трагическим последствиям. Выводить живой организм из сложившегося десятками лет равновесия куда более опасно и непредсказуемо, чем оставить все как есть.

Необоснованны также и обещания полного излечения сыроедением любых заболеваний в течение нескольких месяцев, часто встречающиеся в доморощенной литературе, обещаний, дающихся вопиюще невежественными людьми,

людьми бессовестно корыстными: поистине только люди, еще более невежественные, могут попасть на эту наживку.

Восстановление подорванного здоровья — длительный процесс и сыроедение здесь не исключение.

И последнее. Мне хочется остановиться на протиевой воде.

В какой мере она повлияла в данном случае на здоровье, неизвестно. Принималась она данной группой людей последние 2 месяца по 1-2 стакана в сутки, но ясно одно: ее хочется пить. Десятилетиями данные пациенты пили воду из-под крана не иначе как в виде чая, супов, компотов и т.д. Из практики я знаю многих, кто поступает таким же образом. На вопрос "почему", обычно отвечают, что нет потребности пить сырую воду. Так вот у всех троих в наблюдаемой группе появилась потребность пить протиевую воду.

Здесь мне вспоминается случай из личной практики. Я голодала 21 день. Первые дни, когда мне хотелось пить, мой организм совсем не желал принимать водопроводную воду. Она мне казалась явно чужеродной, и выпить я могла лишь несколько глотков. Только на пятые сутки, настрадавшись, я залпом выпила пол-литра этой воды: обезвоженному организму уже было все равно. После, в течение всего курса голодания, повторялось то же самое, и чтобы напиться, я смешивала водопроводную воду с минеральной.

Кстати, о приготовлении протиевой воды. Налейте в металлическую посуду холодной воды и поставьте на холод. Когда в ней образуются мелкие кристаллы льда, слейте воду, лед выбросьте. Воду снова поставьте на холод. Когда она замерзнет, в центре и на дне лед будет непрозрачным, похожим на снег. Его надо вымыть горячей водой. Полейте горячей водой снаружи на дно и стенки сосуда со льдом, теперь опрокиньте посуду и выньте ком льда. Направьте тонкую струю горячей воды в центр кома и вымойте непрозрачный лед. У вас останется чистый, абсолютно прозрачный лед, форма которого соответствует форме сосуда, где он образовался. Можно не доводить воду до полного замерзания, дождаться, когда вода застынет на 2/3 объема, вылить оставшуюся воду и вымыть горячей водой непрозрачный лед со дна кома. Теперь дайте льду оттаять при комнатной температуре. Вы получили воду без дейтерия (тяже-

лого водорода), протиевую (протий — мягкий водород) и без солей. Пейте талую воду. Если можете, прямо холодную, что лучше. Кто не может, пусть пьет, когда вода согреется до комнатной температуры.

Протиевая вода обладает биологической активностью, которая сохраняется в течение трех суток. На этой воде можно готовить, но при нагревании она теряет свою активность, и остается просто чистая вода.

Рецепты для снижения веса

Блюда из сырых растительных продуктов

САЛАТЫ

Салат из красной капусты

1 кг красной капусты, сок 2 лимонов, оливковое масло.

Очищенную красную капусту мелко нашинковать, положить в стеклянную миску, посолить и дать отстояться в течение 20—30 мин. После этого сбрызнуть ее соком лимона и оливковым маслом.

Салат со сладким перцем

2 сладких перца, 2 помидора, 1 огурец, зеленый лук (или репчатый), зелень, 2 столовые ложки сока лимона.

Сладкий перец очистить, нарезать, смешать с нарезанными помидорами и огурцом, добавить зеленого лука (или репчатого, нарезанного колечками). Уложить овощи на тарелке, украсить зеленью, полить соком лимона.

Салат из помидоров и огурцов с брынзой

4 помидора, 1 небольшая луковица, 1 огурец, 1 столовая ложка растительного масла, 1—2 столовые ложки брынзы.

Помидоры, луковицу и огурец нарезать кружочками. Сок от помидоров смешать с растительным маслом, добавить измельченную брынзу, растереть. Разложить овощи, нарезанные кружками, на мелкой тарелке, полить соусом.

Салат морковный сладкий

2 моркови, 2 яблока, $^{1}/_{5}$ лимона, 1—2 столовые ложки меда.

Отдельно натереть на терке морковь, яблоки и лимон. Смешать лимон с медом. Все перемешать.

3—598

Салат из петрушки и зеленого лука

4—5 стеблей зеленого лука. 2 пучка зелени петрушки, соль, лимон, 2—3 столовые ложки растительного масла.

Очистить зеленый лук, перебрать зелень петрушки, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать примерно 10 мин. Добавить очищенный, нарезанный маленькими кубиками (без семечек) лимон и заправить растительным маслом. Хорошо размешать.

Салат по-гречески

100 г зеленого салата, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки толченых ядер грецких орехов, 2 столовые ложки кислого молока, укроп, 10—15 маслин без косточек.

Все компоненты смешать и заправить растительным маслом.

Салат из лука-порея и маслин

5—6 стеблей лука-порея, 1/2 стакана томатного сока, соль, сок лимона, 15 маслин, 3—4 столовые ложки растительного масла, черный перец по вкусу, зелень петрушки.

Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и сока лимона (по вкусу). Добавить маслины без косточек, растительное масло и черный молотый перец по вкусу. Салат размешать и сложить в салатницу, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из свежих красных помидоров по-гречески

2 крупных помидора, 1-2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, 5—6 маслин без косточек, сок лимона.

Помидоры вымыть и очистить. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать, добавив растительное масло. Другой помидор нарезать кружочками. В салатницу положить немного зелени петрушки, сверху уложить нарезанный кружочками помидор и залить тертым помидором. Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить маслинами без косточек. По желанию сбрызнуть соком лимона.

Салат из толченой капусты

Мелко нашинкованную свежую капусту растолочь деревянной толкушкой, добавить растертый чеснок, зелень укро-

па, растительное масло, сок лимона или тертое кислое яблоко.

Салат со шпинатом

1 пучок шпината, 1 пучок зелени петрушки, 2—3 дольки чеснока, 3 помидора, 1 луковица, 1-2 столовые ложки растительного масла или сок лимона.

Мелко нарезать шпинат, зелень петрушки, чеснок, помидоры, зеленый лук, добавить растительное масло или сок лимона. Хорошо перемешать.

Салат с сырым картофелем

1 картофелина, $^1/_2$ кг капусты, свекла средней величины, 1-2 помидора, зеленый лук, 1-2 столовые ложки растительного масла.

Натереть на терке картофель, свежую капусту и свеклу, добавить помидоры, зеленый лук, растительное масло и размешать.

Салат кислый

1 морковь, 1 редька, 2 кислых яблока, зелень, 1-2 столовые ложки растительного масла

Натереть на терке морковь, редьку и кислые яблоки, размешать с мелко нарезанной зеленью, заправив растительным маслом.

Салат из тыквы и свеклы

300 г тыквы, 1 свекла, 50 г сушеного чернослива, корица, растительное масло..

Натереть на терке тыкву и свеклу. Добавить сушеный чернослив (без косточек, заранее замоченный), корицу и растительное масло.

Лиственный зеленый салат

1 пучок зеленого салата, 1-2 огурца, зелень укропа, сок лимона или граната, вода, подслащенная медом.

Мелко нарезать зеленый салат, огурцы, зелень укропа, добавить сок лимона или граната и залить подслащенной медом водой.

Салат из моркови с кабачком

Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), добавить зелень петрушки и укропа, растительное масло и сок лимона.

Салат с редькой и клюквенным соком

1 редька, 1 столовая ложка клюквенного сока, 1 столовая ложка растительного масла, зелень.

Натереть редьку, добавить клюквенный сок, растительное масло, зелень.

Блюда из зерновых и бобовых

"Пирог" из проросшей пшеницы

1 стакан проросшей пшеницы, 100 г орехов, мед по вкусу, 1/2 стакана гречневой муки, кислые яблоки.

Проросшую пшеницу (росток не должен превышать 1-2 мм) и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед (по вкусу). Полученную массу замесить гречневой мукой, положить на тарелку и накрыть слоем тертых кисловатых яблок. Вместо яблок можно использовать "джем" из пропущенных через мясорубку замоченных сухофруктов.

Мед можно заменить финиками или изюмом.

Гречневая мука с грецкими орехами

1 стакан гречневой муки, 100 г тертых ядер грецких орехов, репчатый лук, чеснок

Гречневую муку развести водой (желательно дистиллированной), добавить тертые ядра грецких орехов, мелко нарубленные репчатый лук и чеснок. По желанию можно добавить зелень кинзы или петрушки, а орехи заменить растительным маслом.

Овсяные хлопья с острой приправой

1 стакан "Геркулеса", 1/2 стакана чечевицы, 1 столовая ложка растительного масла, лук, сок лимона.

Из заранее замоченных овсяных хлопьев "Геркулес" процедить молочную жидкость, добавить пролежавшую сутки в воде чечевицу, растительное масло, мелко нарезанный лук и сок лимона.

Сырой чечевичный "суп" с соком шиповника

100 г шиповника, 1/2 стакана чечевицы, лук, зелень, 1 столовая ложка растительного масла.

Из толченого и размоченного в воде шиповника процедить сок, добавить заранее размоченную чечевицу и мелко

нарезанные лук и любую зелень. Можно добавить растительное масло.

Окрошка с соком шиповника

В сок шиповника мелко накрошить зеленый лук, редьку, свежую капусту, морковь, огурец, зелень петрушки и укропа.

Овсяные хлопья с медом, курагой и яблоками

1 стакан "Геркулеса", мед, 100 г орехов, 50 г кураги, 1 яблоко.

Овсяные хлопья "Геркулес" залить разбавленным медом, добавить тертые ядра орехов, размоченную курагу и тертое яблоко.

Сырая гречневая каша

1 стакан гречневой крупы, лук, зелень, растительное масло

Гречневую крупу залить водой (1 стакан) и оставить на 5—6 ч, чтобы крупа впитала воду и разбухла. К ней добавить мелко нарезанные лук и зелень и растительное масло. По желанию можно добавить помидоры.

Компот из сухофруктов

1 стакан сушеных фруктов, мед.

Сушеные фрукты промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты несладкие, то можно добавить мед.

Блюда из вареных и тушеных растительных продуктов

Салат с цветной капустой

300 г цветной капусты, 3 моркови, 1 огурец, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сока лимона, тертый хрен (или редька).

Отварить цветную капусту, морковь, нарезать. Добавить нарезанные огурец и луковицу, смешать, залить соусом из растительного масла, сока лимона и тертого хрена (или редьки).

Помидоры, фаршированные гречневой кашей

12 помидоров средней величины, 150 г гречневой каши, 12 сырых желтков, 50 г сливочного масла.

У помидоров срезать верхушки и удалить ложкой мякоть с семенами. Сварить гречневую кашу и наполнить ею помидоры до половины. Затем ввести в каждый помидор сырой желток. Положить их в огнеупорную посуду, полить растопленным сливочным маслом и запечь в горячей духовке.

Кабачки фаршированные

1 кг кабачков, соль; *для фарша:* разные овощи, томатное сливочное масло.

Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек на кусочки толщиной 4—5 см, удалить из них семена с частью мякоти и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Отверстия заполнить фаршем так, чтобы он выступал горкой. Выложить кабачки на сковороду или противень, смазанный маслом, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Для фарша овощи (любые) нарезать соломкой, слегка обжарить, добавить томатное пюре и потушить.

Репа фаршированная

3—4 репы, 1-2 столовые ложки молотых сухарей, зелень; *для начинки:* мякоть репы, 2—3 луковицы, $^1/_4$ стакана риса.

Репу отварить до готовности, удалить сердцевину, заполнить углубление начинкой, полить растительным маслом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке. Перед подачей посыпать зеленью. Для начинки нарубить мякоть репы, добавить мелко нарубленный и обжаренный репчатый лук, отварить рис, откинуть на дуршлаг, полить горячей водой, затем смешать с мякотью репы и жареным луком.

Баклажаны тушеные

1—2 баклажана, 1 луковица, 2—3 помидора, 2 моркови, 1 сладкий перец, 3—4 столовые ложки растительного масла.

Баклажаны нарезать кубиками, добавить нарезанные репчатый лук, помидоры, морковь, очищенный и нарезанный сладкий перец. Тушить сначала в небольшом количестве воды до мягкости. Затем добавить растительное масло и тушить еще 5 мин.

Суфле из цветной капусты

$^1/_2$ кочана цветной капусты, 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки манной крупы, яйцо, молотые сухари.

Цветную капусту тушить в молоке с добавлением сливочного масла. Пропустить капусту через мясорубку, смешать с манной крупой, яйцом, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями и запекать в духовке в течение 10 мин,

Шницель из капусты

200—300 г свежей капусты, яйцо, молотые сухари, 2 столовые ложки растительного масла.

Отварить листья свежей капусты, дать остыть, слегка отжать, разрезать на две части, обмакнуть во взбитое яйцо, затем посыпать молотыми сухарями (или отрубями), поджарить на масле в течение 5 мин.

Тефтели капустные

500 г свежей капусты, 1 луковица, 1 сырое яйцо, молотые сухари, сметана, зелень.

Свежую капусту отварить, пропустить через мясорубку, добавить поджаренный мелко нарезанный репчатый лук, сырое яйцо и пшеничные молотые (или тертые) сухари. Всю массу перемешать, сформовать из нее тефтели и отварить их на пару или в подсоленной воде. Подавать со сметаной и зеленью.

Капуста с яблоками

$^1/_2$ кочана свежей капусты, 1-2 луковицы, 1 столовая ложка сливочного масла, 2—3 яблока, 1 чайная ложка 3%-ого уксуса, 2—3 столовые ложки сливочного масла для тушения

Тонко нарезать (или натереть на крупной терке) свежую капусту и отварить до полуготовности. Слить воду, положить в гусятницу капусту, мелко нарезанный и пассерованный в сливочном масле репчатый лук, мелко нарезанные очищенные яблоки, уксус, масло, добавить, если нужно, немного воды и тушить в духовке до готовности.

Каша-мешанка

1 стакан смеси круп, 1 стакан тертых овощей, соль.

Взять смесь круп (например, пшено и ячневую, кукурузную или рисовую и пшеничную, кукурузную и ячневую). Одна из круп должна быть цельной, а другая — дробленой. Натереть на крупной терке овощи (не менее двух видов). Соотношение круп и овощей — на 1 стакан смеси круп 1 стакан смеси овощей. Варить до готовности. Немного посолить.

Тыква с лимоном

400 г тыквы, 1 лимон, 2 столовые ложки меда, 2—3 столовые ложки сметаны.

Тыкву очистить от кожуры, испечь и протереть через сито (или пропустить через мясорубку). Лимон натереть на терке, смешать с тыквой, добавить мед и тушить 15 мин. Остудить и подать со сметаной.





Вегетарианство и этика

Быть здоровым физически — не единственная проблема, которая стоит перед человечеством. Лучшие представители человечества всегда стремились оздоровить человечество духовно, боролись с насилием во всех его проявлениях и искали пути к жизни без жестокости. Но до сих пор насилие остается частью жизни человечества: войны, террористические акты, давление государственного аппарата на общество и др. Одна из форм насилия — отношение человека к животным. В своей статье "Первая ступень", которую Лев Николаевич Толстой написал после посещения бойни, утверждал, что каждый человек, прежде чем причислить себя к категории нравственных людей, должен снять с себя личную ответственность за убийство живых существ. Рассматривая вопрос самосовершенствования человека и ссылаясь при этом на древних и христианских фило-

софов, Толстой указывал, что "движение к добродетели" невозможно, если человек миновал начальные ступени. Одной из начальных ступеней является воздержание. Подавление в себе животной природы, по мнению Толстого, является достижением элементарного нравственного уровня.

"Если он серьезно и искренне ищет доброй жизни, — первое, от чего будет воздерживаться человек, будет всегда потребление животной пищи, потому что не говоря о возбуждении страстей, производимой этой пищей, употребление ее прямо безнравственно, так как требует противного нравственному чувству поступка — убийства, и вызывается только жадностью, желанием лакомства".

Идея вегетарианского образа жизни, как пути к нравственному совершенствованию, не нова. Тот факт, что питание мясом противоестественно для человека, являющегося фруктоедом, о чем свидетельствуют его зубной аппарат, устройство пищеварительной системы, температура тела и пр., не был знаком мыслителям древности и даже ученым более поздних времен. Поэтому причины их обращения к вегетарианству были чисто этическими. То, что все религии в той или иной форме рекомендуют воздержание от мяса (на определенные периоды — посты или постоянно — для монахов), показывает, что мясо считалось противопоказанным для духовного совершенствования человека и отказ от него, хотя бы в плане воздержания, благотворно для души. Не исключено, что религиозные запреты преследовали и гигиеническую цель — дать, хотя бы на время, организму человека отдых от вредной пищи — мяса. Однако история показывает, что все известные вегетарианцы прошлого пришли к вегетарианству в силу этических соображений: прежде всего вегетарианство увлекало их своим альтруизмом.

Великие вегетарианцы оставили после себя значительные философские и литературные труды; их вклад в историю этики начинается с эпохи античности. Прославленные философы эпохи античности — Пифагор и Платон — были вегетарианцами. Пифагор (VI—V вв. до н.э.) родился на острове Самосе. Прославил себя как ученый, философ и как основатель своего знаменитого общества — первой вегетарианской ассоциации, включающей 300 моло-

дых людей из самых влиятельных семей города. Учение Пифагора основывалось на принципах гуманности и самоограничения, справедливости и умеренности; условием принятия в общество были общность имущества и строгая воздержанность. Пифагор учил своих последователей жить в согласии со всеми и даже врагами, делать добро. Отличительной чертой учения Пифагора была заповедь "не убивать и не вредить невинным животным". Уважение Пифагора к прекрасному в природе было так велико, что он запрещал наносить вред плодоносным деревьям и растениям. Пифагор обещал своим ученикам, что, довольствуясь чистой гуманной пищей, они будут иметь здоровье, душевное равновесие, обладать высокими нравственными качествами. Сам Пифагор, по словам биографа, довольствовался медом, хлебом, не пил вина; главной же его пищей были вареные или сырые овощи.

Учение Пифагора изложил в стихотворной форме знаменитый поэт древности — Овидий. В 15-й книге "Метаморфоз" одним из лучших поэтических мест считаются строки, посвященные Пифагору и его школе: "Он, Пифагор, первым воспретил подавать на стол мясо животных; первым открыл уста, чтобы произнести полные мудрости слова, которым, однако, никто не внемлет:

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей!
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой
Сочных, румяных плодов преклоняются ветви деревьев;
Грозди на лозах висят наливные; коренья и травы
Нежные, вкусные зреют в полях; а другие,
Те, что грубее, огонь умягчает и делает слаще;
Чистая влага молочная и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнет пушистой травой — тимианом,
Не запрещаются вам. Расточительно щедро все блага
Вам предлагает земля; без жестоких убийств и без крови
Вкусные блюда она вам готовит.
Лишь дикие звери
Голод свой мясом живым утоляют...
...И что за обычай преступный,
Что за ужасная мерзость: кишками — кишок поглощенье!
Можно ль откармливать мясом и кровью существ нам подобных
Жадное тело свое и убийством другого созданья: —
Смертью чужою — поддерживать жизнь?

Последователем Пифагора был крупнейший писатель и философ древности Платон (V—IV вв. до н.э.). Платон основал близ Афин свою Академию, где он читал лекции. В одном из своих знаменитых диалогов "Государство" Платон излагает свои мысли об идеальном обществе, жизнь которого построена на принципах воздержания и благоразумья. Автор подробно останавливается на том, какую пищу будут есть члены такого общества: это изделия из муки, овощи, фрукты, сыр. Платон убежден, что питание мясом приводит к возникновению болезней. Платон с негодованием восклицает: "И не стыдно ли, когда медицинская помощь требуется не от ран или случайных болезней, свойственных времени года, а вследствие нашей распущенной жизни..." Сам Платон отличался большим воздержанием: за его простую пищу его прозвали "любителем фиг".

Писатель и историк античной эпохи Плутарх также горячо поддерживал вегетарианство, считая, что обычай употреблять в пищу животных жесток и противоестествен: "Вы спрашиваете меня, на каком основании Пифагор воздерживался от употребления мяса животных? Я со своей стороны не понимаю, какого рода чувства, мысль или причина руководила тем человеком, который впервые решился осквернить свой рот кровью и дозволил своим губам прикоснуться к мясу убитого существа... Ничто не приводит нас в смущение: ни замечательная красота беспомощных животных, которых мы убиваем для пищи, ни жалостные ласковые звуки их голоса, ни их умственные способности. Единственно из-за куска их мяса мы лишаем их лучезарного света, жизни, для которой они рождены".

Вегетарианство стало религиозным принципом в ряде стран Азии. Основатель буддийской религии, Сиддхартх Гаутама, известный под именем Будды Шакья-Муни добился запрещения умерщвлять животных в стране. Буддизм распространился в ряде стран: Тибете, Японии и др. Воздействие этой гуманистической философии на европейские страны было велико. Особенно на Англию, которая по активности вегетарианского движения шла впереди других стран.

Имеются свидетельства авторитетных авторов первых времен христианства о том, что апостолы питались растительной пищей. Таково свидетельство известного

Климента Александрийского (Тита Флавия), который описывал св. Петра как строгого вегетарианца, питавшегося хлебом, маслинами, огородной зеленью. Такие же сведения сообщались об апостоле Матфее, о св. Иакове. Иоанн Златоуст, выдающийся проповедник христианства, оставил после себя письменные документы, свидетельствующие о его убежденности в необходимости питаться растительной пищей. Он пишет: "Мы походим на волков и тигров! Мы даже хуже этих зверей! Природа создала их так, что они должны питаться мясом, тогда как нас Бог одарил разумной речью и чувством справедливости".

Крупной фигурой Возрождения (XV в.) в ряду великих вегетарианцев был художник и ученый Леонардо да Винчи, который противопоставил свое вегетарианство эпохе, когда проповедовался отказ от самоограничения. Леонардо да Винчи писал: "Наступит время, когда люди будут смотреть на убийство животных, как они теперь смотрят на убийство человека". В Европе того времени многие известные деятели культуры, медицины были вегетарианцами.

Известный французский философ Гассенди писал: "Самое устройство человеческой природы указывает на то, что зубы наши предназначались к пережевыванию не мяса, а плодов. Что же касается мяса, то действительно верно, что человек им питается, но, скажите по совести, разве человек не делает ежедневно и ежеминутно того, что совершенно противно его природе?"

Гассенди приводит речь Плутарха о неестественности питания мясом: "Вы говорите, что мясо полезно для человека; но если он убежден в том, что это естественная пища, то почему он не употребляет ее в том виде, как она предлагается ему природой? Нет, он с отвращением отказывается от всякой попытки есть не только живых животных, но даже их сырое мясо, и считает необходимым прибегнуть к действию огня, чтобы изменить естественные свойства добычи".

Гассенди опровергает возражения, что мясная пища дает силу, и в доказательство указывает на силу лошадей, быков и других травоядных животных.

Эту же мысль проводит в своих трудах английский биолог Дж. Рей. Рекомендуя растительную пищу как самую

полезную, он пишет: "Человек по своей природе совсем не принадлежит к числу плотоядных животных, доказательством чему служит то, что он не приспособлен даже к жизни хищника и не имеет ни зазубренных и острых зубов, ни как бы отточенных когтей, предназначаемых ему для разделения добычи. Вместо этого ему даны нежные руки для собирания плодов и овощей, и такие зубы, которыми можно только пережевывать, а не разрывать пищу".

Семнадцатый век дал миру таких известных врачей-вегетарианцев, как французский реформатор в области медицины Эке и английский медик Чайн. Они пришли к убеждению, что мясо никогда "не предназначалось человеку в пищу". Эке пишет, что плоды, хлеб и овощи составляют самую естественную пищу для человека, мясо же не является ни естественной, ни необходимой для него пищей. Эке правильно устанавливает зависимость между потребностью в вине и питании мясом, так как то и другое действуют на организм возбуждающе.

Настаивая на реформе питания, Чайн не только критикует мясную пищу из-за гигиенических соображений, но рассматривает также этический аспект ее употребления: "Нужны каменное сердце и большая доза жестокости, чтобы глядеть на конвульсии, агонию и муки бедного животного, умирающего для удовольствия нашей роскоши и для возбуждения наших омертвелых органов. С точки зрения логики и справедливости, я не вижу большой разницы между питанием человеческим мясом и питанием мясом бессловесных животных".

Очень интересны размышления видного английского писателя-гигиениста Трайона. В своих трудах по реформе питания он выступает как реформатор в нравственной области. Его книга "Путь к здоровью" произвела настолько сильное впечатление на американского просветителя Бенджамина Франклина, что этот ученый стал вегетарианцем. Трайон делает вывод, что изысканная и обильная пища приводит к болезням; он достаточно точно перечисляет основные недостатки мясной пищи: "Люди нашего времени сильно ошибаются, говоря или предполагая, что мясо дает не только большее, но и лучшее питание, нежели травы,

злаки и т.п. Дело в том, что оно больше возбуждает, но это возбуждение не так прочно, не так хорошо, как доставляемое другой пищей, ибо в мясе содержится больше веществ, подверженных скорой порче и гниению... В-третьих, оно горячит тело и вызывает жажду. В-четвертых, оно развивает большое количество вредных жидкостей. В-пятых, нужно принимать во внимание то, что скот и другие живые существа подвержены болезням и другим напастям, а также загрязнению, перекармливанию, непосильной работе, злоупотреблениям мясников и т.д., отчего их мясо становится еще более нездоровым".

Трайон очень убедительно критикует противоестественность умерщвления животных: "Какое скверное, неприятное зрелище представляют собой мертвые туши и куски окровавленного сырого мяса!.. Представьте себе, что человек, воспитанный в таком месте, где нет обычая убивать животных и есть мясо, вдруг попадает на один из наших мясных рынков или на одну из наших боен и видит, какое у нас общение с мертвыми телами, как мы радуемся и веселимся на их похоронах и в каких почтенных могилах мы погребаем трупы скотов, да не только трупы, но и самые внутренности их — разве не остолбенел бы этот человек от ужаса и удивления?"

Нельзя не упомянуть об английских поэтах XVII в., близких друзьях Поупе и Гее. Поуп с негодованием описывает убийство животных для пищи:

Ягненок, жадностью твоей обреченный
На пытку лютую, в мгновенье смертной муки
Глядит тебе в глаза, невинный, изумленный,
И лижет ласково тебе, убийце, руки!

Поупа глубоко возмущала жестокость человека по отношению ко всем животным: варварская жестокость современных ему вивисекторов, дикие забавы охоты.

В одном из замечательных своих произведений "Статье о нравственности" Поуп пишет о долге человека перед слабейшими: "Чем полнее низшие твари подчинены нашей власти, тем сильнее должна быть наша ответственность за неправильное пользование ею...

Достойно внимания то обстоятельство, что животные, которые могут больше всего принести нам вреда, обычно

избегают человека и никогда не нападают на него... Человек, наоборот, отыскивает и преследует даже самых безобидных животных. Монтень считает оскорблением человеческой природы тот факт, что лишь немногих из нас радует вид ласкающих друг друга или играющих между собой животных, тогда как почти каждому доставляет удовольствие, когда они начинают грызться и терзать друг друга...

К сожалению, это свойство стало почти отличительной чертой нашей собственной нации, как это видно из наблюдений иностранцев над нашими забавами, — травлею медведей, петушиными боями и т.п. Трудно нам оправдаться в том, что мы для одной потехи губим чью бы то ни было жизнь. Между тем в этих правилах воспитываются наши дети, и одно из первых доставляемых им нами удовольствий есть мучение бедных животных...

Но если губительны наши забавы, то пагубнее и противнее истинной человеческой природе наша прожорливость. Заживо варимые раки, засеченные до смерти свиньи и другие безобразные приемы для улучшения вкуса убоины служат свидетельством нашего жестокого сластолюбия...

Я не могу представить себе ничего отвратительнее наших кухонь, забрызганных кровью, наполняемых криками замучиваемых животных".

У Гея есть стихотворение, в котором он высказывает мысль о прямой связи между болезнями человека, его агрессивностью и потреблением им в пищу мяса: это басня "Овцы и кабан".

Восемнадцатый век дал такие известные имена сторонников вегетарианства, как Вольтер и Руссо. Руссо считал противоестественным для человека питание мясом и негуманным лишением жизни животных ради вкусовых ощущений. Он писал: "Как на одно из доказательств того, что мясная пища не свойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей и на предпочтение, которое они всегда оказывают овощам, молотым блюдам, печениям, фруктам и т.п.".

Девятнадцатый век был эпохой расцвета литературы и поэзии, в частности в такой высокоразвитой стране, как Англия. Наиболее замечательной фигурой начала XIX в.

среди поборников вегетарианства следует считать поэта-романтика Шелли. Этот человек, целью жизни которого была борьба со страданием, видел необходимость отказа от употребления мяса как реальную основу нравственного роста человека, основу его благополучия, здоровья:

...Убивать не надо;
И всем, нарушившим святой любви закон,
Кровь неповинных жертв отмстит за преступленье;
Заразой неизбежной, ядовитой тленья
Убийца кровожадный будет поражен;
В сердцах немилосердия, кровью оскверненных,
Ее карающая, пагубная власть
Родит пороки все, разнуздывает страсть,
И ненависть, и злобу в душах исступленных;
Зародыши болезней, горя, нищеты
И смерти — вместе с нею — людям привиты!

Шелли был убежден, что человек не создан для питания мясом: "Пусть защитник животной пищи попробует, как советует Плутарх, сделать следующий опыт: пусть он принудит себя рвать живого ягненка собственными зубами и, погрузившись головой в его трепещущие внутренности, утоляет свою жажду бьющей ключом кровью". Сочувственно относился к идее вегетарианства Байрон.

Чрезвычайно интересны мысли о вегетарианстве известных философов Шопенгауэра и Монтеня: и тот и другой видят прямую связь между вегетарианством и более высоким нравственным уровнем человека. "Безграничное сострадание, милосердие ко всем живущим существам есть полнейшее ручательство за нравственное поведение и не нуждается ни в какой казуистике", — писал Шопенгауэр.

Оба философа задумываются над тем, имеет ли человек моральное право убивать животных, есть ли у человека обязанности перед другими живыми существами. "Пускай человек докажет мне убедительными доводами свое право на владычество над всеми другими существами. Кто убедил его, что все создано и существует столько веков к услугам и выгодам человека", — писал Монтень.

XIX—XX вв. дали миру английского драматурга и писателя Б. Шоу, который стремился взглянуть на мир непредвзято, отбросить рамки лицемерия и условностей, призвать

человека к истинной доброте и порядочности. Шоу разоблачал лицемерие и жестокость человечества во всех проявлениях — он развенчивал войну как грязное, жестокое занятие, не имеющее ничего общего с истинной доблестью, благородством. Пытливый ум писателя не мог пройти и мимо страданий, причиняемых человеком другим существам. В совсем нетипичном для него жанре — стихотворении — он пишет о лицемерии человечества, которое молит Бога о прекращении войн и убийств, а само ежедневно убивает ради прихоти, ради радостей желудка. С присущей ему язвительностью Бернард Шоу отвечает на вопросы невегетарианцев, почему он перестал есть мясо: "Зачем требовать от меня отчет, почему я питаюсь как порядочный человек. Если бы я поедал обожженные трупы невинных существ, вы имели бы основание спросить меня, почему я так поступаю".

В своем послании Вегетарианскому обществу по случаю его семидесятилетнего юбилея Б. Шоу писал: "Совершенно ясно, что человек может насытиться как бифштексом, так и хлебом с сыром. Весь вопрос в том: более низкую или более высокую форму жизни создает он себе, питаясь бифштексами? Я думаю, более низкую".

Известный советский ученый химик-органик А.Н. Несмеянов также был этическим вегетарианцем. В книге "Пища будущего" он писал: "Питаясь мясом, мы вынуждены убивать миллионы быков, баранов, свиней, гусей, уток, кур, приучая тысячи и тысячи людей к хладнокровному кровопролитию, к работе кровавой и грязной. И это не очень вяжется с воспитанием любви к природе, доброты, сердечности". В возглавляемом им институте элементоорганических соединений разрабатывалась технология производства синтетической пищи, которая, как мечтал академик А.Н. Несмеянов, позволит человеку отказаться от постоянного убийства животных.

Рассказ о великих вегетарианцах можно закончить словами ученого, авторитет которого огромен, Альберта Эйнштейна. В письме редактору "Вегетарианского столпа" он писал: "Хотя внешние обстоятельства помешали мне строго придерживаться вегетарианской системы питания, я

долгое время являюсь сторонником Ваших убеждений. Кроме того, я согласен с Вашими задачами в силу этических и моральных причин, я также считаю, что вегетарианский образ жизни имеет чисто физическое воздействие на темперамент человека и самым благотворным образом повлиял бы на большую часть человечества".





ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Рассказывая о различных системах вегетарианского питания и классиках-натуропатах, нельзя не остановиться на огромном опыте американского врача Алисы Чейз, чья двадцатилетняя медицинская практика в основанной ею школе "Оздоровительный отдых" принесла выздоровление многим людям. В специальном разделе книги, представленном ниже, убежденная сторонница вегетарианского питания Алиса Чейз щедро делится своим опытом, показывая, как с помощью хорошо продуманной и правильно составленной молочно-растительной диеты можно избавиться от многих заболеваний быстрее и лучше, чем с помощью лекарств. Правильно организованное питание, по ее мнению, — одно из важнейших условий здорового образа жизни и ключ к излечению от многих болезней. А. Чейз считает, что современный человек "является воистину жертвой повседневного употребления мяса". Обладая редким даром популяризации и убеждения, она в специальной главе "Дело против мяса животных" характеризует мясные продукты как содержащие ядовитые отходы, быстро разлагающиеся в кишечнике человека особенно при частых запорах, приводящих к отравлению организма, и как следствие — к ряду заболеваний, таких, как подагра, желчно- и почечнокаменная болезни, артрит и даже рак. Предлагая читателю "практическое и исчерпывающее руководство в отношении питания как больного, так и здорового организма", Алиса Чейз подходит к составлению строгих диет с научной точки зрения, учитывая, что в них иногда могут недоставать некоторые, жизненно важные компоненты — аминокислоты, витамины, микроэлементы. Поэтому специальные главы рассказывают читателю об участии в обмене веществ белков, жиров, углеводов, витаминов, пищевых минералов и необходимости правильного подбора вегетарианских блюд, с тем чтобы снабдить организм всеми необходимыми нутриентами.

Исходя из знаний о составе и свойствах различных пищевых продуктов (зерновые, бобовые, молоко и молочные продукты, овощи, фрукты, орехи), А. Чейз предлагает большой набор вегетарианских блюд, которые она называет

"рецептами здоровья". Но называются они так не только потому, что содержат нутриенты, но и потому, что предлагаемые продукты в этих рецептах находятся в оптимальных пищевых сочетаниях. Наряду с разделами, касающимися сохранения здоровья человека, А. Чейз рассматривает также вопросы питания при 20 различных заболеваниях, пытаясь лечить такие тяжелые заболевания, как, например, гипертоническую болезнь, бронхиальную астму, артрит, ожирение, диабет, опухолевый рост практически только диетой, составленной из различных сочетаний фруктовых и овощных соков, сырых салатов, свежих фруктов, а также вареных овощей и молочных продуктов.

Все это она сочетала с предварительным голоданием ("физиологическим отдыхом организма"), а также с обязательным применением очистительных клизм, массажа и физических упражнений. При этом практически не использовались медикаментозные средства. А. Чейз справедливо писала: "Я была пионером в исследовании и применении основных принципов лечения без использования лекарств для восстановления больного организма". Нам представляется, что эта часть книги будет полезной и ценной для всех, кто хочет без лекарств избавиться от многих заболеваний, обрести здоровье и активное долголетие.



Путь к здоровью с помощью питания

Введение

Этот раздел книги адресован тем, кто внимателен к своему здоровью и главному его фактору — питанию.

Грустно сознавать, что общественность в наше время неправильно информирована относительно того, какими должны быть личная гигиена и здоровье.

Теперешняя система образования строится на изучении таких наук, как биология, физика, механика, социология, необходимые для обеспечения производства и социальной жизни. Но одним из основных предметов изучения в средних школах и колледжах должно быть здоровье человека.

Что удивительно, этого нет. Высокообразованный современный человек может блистать в области техники, науки или искусства, но сколь мало знает он о том, как следует заботиться о своем собственном организме. Болезни распространены среди высокообразованных людей так же широко, как и среди малообразованных. Это печальное следствие нашей системы образования, в том числе школьного.

Знания о том, как заботиться о своем организме и что есть на завтрак, обед и ужин, получить легко, но они не преподаются в качестве особого курса. Автор с ее помощью надеется, что читатель получит практические советы, как заботиться о своем здоровье и благополучии. Проработав в течение 22 лет врачом, я вылечила многих больных и это дает мне право считать, что мои советы будут иметь практическую ценность для каждого.

В 20-е годы была опубликована монография доктора Е.О. О'Хонера "Хронические заболевания от усталости". Доктор О'Хонер называл отравление организма от усталости особой болезнью. Она заключается в замедлении процессов обмена в клетках и скопления метаболических отходов в тканях.

Я согласна с доктором О'Хонером, что хроническое отравление трудно излечимо, но это не болезнь. Это симптом любой хронической болезни.

Больные с артритом, астмой и сердечными заболеваниями страдают усталостью. Усталость воспринимается нами как нечто само собой разумеющееся, обычное для нашей жизни. Все ли люди просыпаются утром обновленными после ночного сна? Люди выпивают чашку кофе или выкуривают сигарету, так как организм жаждет наркотического возбуждения. Именно по этой причине я запрещаю кофе и сигареты в период лечения. В самом деле, одно из условий моего лечения — отказ от потребления кофе, чая и успокаивающих средств.

В исключительно трудных случаях, таких, как бронхиальная астма в тяжелой форме, сахарный диабет или ревматизм, я применяла определенные средства неотложной помощи. Например, адреналин, инсулин и др. По моему мнению, успокаивающие, обезболивающие и наркотические средства не требуются в том случае, когда больного лечат с помощью правильной системы отдыха и диеты, включая тщательный уход.

Собранный мной материал — результат упорного труда и большого клинического опыта.

Главы, посвященные общим вопросам, таким, как питание в прошлом и настоящем, индивидуальное здоровье и значение диеты в предупреждении заболеваний, должны

дать читателю ясное понимание различных аспектов здоровья. В других главах освещены такие темы, как пищеварение и усвоение пищи; значение пищи для развития организма человека; различные пищевые продукты и их применение и очень важная проблема — "Меню здоровья". Предлагаемые мною меню требуют меньших затрат труда при приготовлении входящих в них блюд, пища приготавливается вне зависимости от времени года и очень аппетитна и здорова.

Как я изучила искусство кулинарии? Пришлось изучать его практически, наблюдать за приготовлением пищи, сообразуясь с новыми принципами диетологии. В обычных учебниках по диетологии эти принципы мало освещаются. Например, новые знания о питании включают сведения о том, что потребление сахара может привести к деминерализации костных и мышечных тканей. И в то же время содержащая сахар пища прописывается врачами для лечения грудных детей, инвалидов.

Содержание мяса в пище признается необязательным такими выдающимися авторитетами по вопросам питания, как профессор Х.К. Шорман и профессор Е.В. Макколлан. Профессор Макколлан в своем замечательном труде "Новые знания о питании" пишет, что здоровье человека может основываться на применении "защитной пищи", к которой он относит свежие фрукты, свежие овощи с неудаленной ботвой и молочные продукты.

Макколлан и Шорман экспериментально доказали, что молочно-растительный рацион — идеальный для человека. Многие больные, страдавшие от того или иного вида дурного питания, восстановили свое здоровье молочными продуктами в сочетании со свежими фруктами и овощами.

Питание больных мясом животных и рыбой — одна из трагических ошибок, совершаемых медиками, придерживающимися традиционных методов. Трагично также и то, что врачи, люди такой уважаемой профессии, игнорируют действительно научные знания. По этой причине многие больные уходили от своих врачей, чтобы получить совет и помощь от врачей, использующих нетрадиционные методы, и даже от непрофессионалов. Считаю уместным подчеркнуть эти факты.

Страдающие люди имеют право на лучшую долю. Только когда врачи будут давать правильные советы пациентам и правильно их лечить, их перестанут называть шарлатанами.

Так называемые врачи-ортодоксы позволяют себе обвинять любого человека или любую группу людей, если его мнения расходятся с их идеями.

Но прогресс не остановить. Новые школы терапии — это результат прогресса. На самом деле, лучшие среди здравомыслящих врачей в медицине признают, что природа — единственный врач, который способен излечить. Великий французский хирург Амброс Паре завоевал себе бессмертие своим утверждением, что "бог излечивает раны", после того, как врач очистил и забинтовал их надлежащим образом. Медицина самонадеянна, ее представители заявляют, что только ей, ортодоксальной медицине, принадлежит исключительное право лечить и "излечивать" больных.

Когда больного, страдающего бронхиальной астмой, лечат общепринятыми медицинскими методами, но он, однако, остается невылеченным в течение десятка или двух десятков лет, разве не имеет права этот больной испробовать другой метод? И если этот другой метод оказывается эффективным, можно ли назвать нового врача "шарлатаном"?

Честный, открытый подход должен привести к отказу от предубеждения против тех врачей, которые явились пионерами в освоении новых методов, оправдавших себя в клинических условиях, оказавшихся эффективными в борьбе с болезнями.

Борьба новаторов в области охраны здоровья так же яростна, как и столетие тому назад. Тактика консерваторов в медицине состоит в том, чтобы держать новаторов в изоляции. Такое отношение несправедливо как по отношению к обществу, так и по отношению к науке.

Новые лекарства предлагаются каждый год, и доктора вынуждены испытывать их на наиболее настойчивых пациентах. Почему нельзя с таким же отсутствием предубеждения испытывать новые диеты? Пища, тем более правильно подобранная, никому не способна приносить вред. Лекарства же нередко вредят.

Прочитав следующие главы, читатель, я надеюсь, проникнется важностью проблемы питания.

Проблема питания в прошлом и настоящем

На протяжении многих веков питание было искусством. Приобретение пищи всегда было сутью борьбы за существование. До того как наука достигла современного уровня, приготовление пищи представляло собой одновременно и искусство, и ремесло, которые развивались путем проб и ошибок. Наши предки приготовляли вкусные блюда, различные напитки и другие кушанья с единственной целью — насладиться вкусом пищи.

Пиршества составляли часть религиозного ритуала во все времена. Те, кто мог себе это позволить, угощались в дни праздников и пиров самыми утонченными блюдами. В одних местностях люди были сильными и жили долго; в других — недостаточное, скудное питание сказывалось на росте человека. Болезни нередко вызывались некоторыми вредными религиозными традициями питания.

В середине XIX столетия общая химия выделилась в науку. Новаторы в области химии начали анализировать пищевые продукты. Однако в хорошо систематизированную науку современное питание выделилось только в последние 50 лет. Американские диетологи и биохимики сыграли основную роль в создании науки о питании.

Что собой представляют новые знания о питании? Это — собрание фактов о пище животного и человека, как больного, так и здорового.

Свой существенный вклад в дело систематизации и применения данных в этой новой отрасли науки внесли ученые Е.В. Макколлан, Х.К. Шорман, Р. Читенден и др. Эти ученые использовали животных и людей в качестве объектов наблюдения при исследовании действия на организм различных смесей пищи. Таким образом, мы имеем на сегодня обширный материал в подтверждение неразрывной взаимосвязи питания и здоровья.

Однако новые знания о питании используются в незначительной степени, даже культурными людьми. Например, салат из сырых овощей, блюдо, необходимое для ежедневного питания, в большинстве домов не подается. Еще в последней четверти прошлого столетия ученые-

диетологи подчеркивали, что салат необходим для здоровья. Мы же заявляем, что салат из сырых овощей — основа жизни.

Многие люди питаются консервированными, замороженными, обезвоженными, девитаминизированными смесями, пренебрегая более полезными продуктами с рынка, не пользуются салатами из сырых овощей, сырыми фруктами или слегка притушенными свежими овощами.

В американской кулинарии очень широко используют вареные, приготовленные и уложенные в пакеты десерты. Большинство этих продуктов подслащены большим количеством сахара и приправлены вкусовыми и ароматическими добавками. Такие десерты с точки зрения их полезности для организма не могут сравняться со свежими сырыми фруктами. Они отбирают у организма запасы щелочи, так как отходы сахара поглощают щелочные компоненты из крови и тканей и удаляются из организма. Они лишают кровь, мускулы и кости важных элементов. Сырые фрукты, применяемые в качестве десерта, напротив, способствуют улучшению состояния клеток и тканей организма.

Оценить значение сырой пищи, состоящей из моркови, сельдерея, капусты, зеленого салата, репы и помидоров, можно при кормлении ею детей с того времени, как они начали жевать. У детей, приученных есть сырые фрукты и овощи, не разрушаются зубы. Молоко признается важнейшим пищевым продуктом и для молодых, и для стариков, но следует учитывать, что его прекрасные свойства ослабляются, если оно применяется в качестве вспомогательной, а не основной пищи.

При правильном питании мы бы могли избежать новых болезней. Болезни, поражающие сердце и дыхательные пути, вызываются обеднением химического состава тканей, что является результатом кислотозольного рациона питания. Типичная диета, состоящая из хлеба, пирожных, печенья и вареной пищи, при недостаточном употреблении сырой пищи нарушает нормальный элементный состав крови и тканей. В результате этого и возникают различные заболевания.

Нервная система страдает от нарушений в составе крови, человек становится восприимчивым к тем болезням,

которых он мог бы избежать. Полиомиелит (поражение серого вещества спинного мозга и мозгового ствола) — болезнь детей и взрослых — также возникает из-за нарушения химического состава биологических сред организма.

Хронические заболевания, присущие пожилому возрасту, такие, как атеросклероз, сердечные болезни, артриты, опухоли, рак могут быть предупреждены при более правильном режиме питания. "Мы суть то, что мы едим", — гласит древнее изречение.

Врач должен быть достаточно твердым, чтобы использовать питание как метод лечения и профилактики болезней. Он должен помочь больному избавиться от неправильных привычек, вызвавших нарушение здоровья. Больного можно излечить, сочетая правильную пищу с определенной мерой физического и умственного отдыха, а также с другими оздоровительными методами, которые помогают организму избавиться от накопленных отходов обмена веществ.

Желательно, чтобы курс школьного обучения включал такую дисциплину, как "Новые знания о питании" для учащихся как младшего, так и старшего возраста. Это позволило бы дать им правильное представление о вредных для здоровья продуктах и, кроме того, они не столь легко пристрастились бы к наркотикам, курению или к сладостям. Поблизости от школы должен быть магазин, торгующий свежими фруктами, а не сладостями.

Больной диабетом являет собой пример истощения резервов веществ, жизненно необходимых для тканей организма. Обнаружение у больного таких патологических проявлений, как язвы или воспаление суставов и т.п., означает, что ткани его тела насыщаются катаболическими отходами. Если питание больного диабетом содержит определенное количество сырых овощей и фруктов, у него будут здоровые клетки и ему не будут угрожать язва, инфекция и гангрена.

Подобным же образом заболевший раком может избежать поздней стадии заболевания, если на ранних стадиях его поддерживали диетой из соков сырых овощей и фруктов. Больницам следовало бы принять во внимание эти важные клинические наблюдения. Жизненно необходимая пища —

сырые овощи, свежие соки из зелени и фруктов — сделает многое для излечения больных и профилактики заболеваний.

Каждая домохозяйка должна иметь у себя дома соковыжималку, чтобы приготовлять легко перевариваемые фруктовые напитки. Ведь не всегда у усталого человека хватает терпения сидеть и жевать салат. В таких случаях стакан свежеприготовленного сока из сырого сельдерея или сырой моркови явится оздоровительным и освежающим питьем, лучшим в сравнении с любым обычным питьем.

Знания в области питания сделают многое для предотвращения заболеваний среди молодых и старых людей. Эти знания будут также способствовать излечению больных. Чрезвычайные меры по лечению или хирургическому вмешательству должны быть применены к больному после завершения лечения отдыхом и соками из сырых фруктов и овощей, проводимого в течение нескольких недель.

В наше время магазин здоровой пищи конкурирует до некоторой степени с аптеками. Нередко покупатели советуются с торговцами здоровой пищей по вопросам здоровья.

Больные уже сейчас могли бы избавиться от своих недугов. Новые знания о питании помогут людям продлить жизнь, сделать ее радостной.

Предполагается, что человеческий ум достигает зрелости, когда человеку за пятьдесят. В больном же теле мозг деградирует слишком быстро, это является трагической потерей для любой нации и прогресса. Если бы наука о новых знаниях о питании применялась в повседневной практике, особо одаренные люди не умирали бы в расцвете сил, а жили бы до глубокой старости и вносили бы свою лепту в общее дело, цель которого — счастье человечества.

Здоровье в наш век

Мы живем в трудное время. Особенно дает о себе знать напряжение современной жизни человеку средних лет. Оно сказывается в износе и разрушении организма. В результате многие становятся немощными инвалидами, а некоторые преждевременно умирают. В последнее десятилетие мы потеряли многих выдающихся людей, которые умерли слишком рано.

Медицинская наука достигла больших успехов в области диагностики, но она не умеет предотвращать и лечить заболевания так же хорошо. Причина такого отставания заключена в проблеме, с которой я сталкивалась в течение многих лет врачебной практики.

Вот уже в течение нескольких лет я провожу лечение с минимальным применением лекарств. В первую очередь больные нуждаются в свежем воздухе, полноценной пище, внимательном отношении нянь, сестер и врачей. Здоровая пища для больного должна состоять из соков свежих фруктов и овощей, пока симптомы болезней не ослабнут. Когда больной истощен физически, умственно или эмоционально, жидкая пища, состоящая из свежеприготовленных соков из сырых фруктов и овощей, скорее вернет его в нормальное состояние, чем лекарства, гипноз или стимулирующие средства.

Если организм перенапряжен или устал, его можно расслабить легкой диетой, исключающей обычные продукты — молоко, кофе, хлеб, мучные изделия, яйца, в течение нескольких дней или недель. Это новый способ восстановления здоровья, над которым следует подумать врачам и хирургам. Этот метод помогает очистке организма от накопленных отходов вместо ухудшения общего состояния больного раздражающей ненужной пищей и токсичными лекарствами. Известно, что если в предоперационный и послеоперационный период клетки организма больного не были очищены от отходов, то операция оказывалась бесполезной. У больных часто отсутствует аппетит. Тогда, согласно обычной практике, применяется традиционная медицинская процедура — искусственное питание. Это — крайние меры, которые чаще приносят больному вред, а не пользу. В некоторых ситуациях врач должен прибегать к внутривенному питанию, но только в случаях комы, инсулинового шока или большой потери крови. Обычные же хронические или острые заболевания лучше лечатся голоданием, чем подкармливанием больного любым путем.

Другой трагической ошибкой ортодоксальной медицинской практики является кормление больного в послеоперационный период той же пищей, которая вызвала заболевание. Неправильное питание — основная причина

хронических заболеваний. Неправильно подобранная пища не только влияет на пищеварительный аппарат, раздражая его, вызывая в нем воспаление, язвы или новообразования, но также влияет и на биохимию организма в целом. Изречение "Мы суть то, что мы едим" — справедливо. Человек, который живет на хлебе, мясе, мясных подливках, картофеле, кофе и спиртных напитках, плюс таких приправах, как перец, горчица и уксус, в конце концов расплачивается хроническими нарушениями в организме. Подобная еда истощает ткани организма, лишая его необходимых для здоровья элементов. Человек, не употребляющий приправ, питающийся салатами из сырых овощей, свежими сырыми фруктами, правильно сочетающий белки и крахмал, намного здоровее людей, питающихся обычной смешанной пищей.

Любой животновод, садовод строго придерживаются правил кормления своего скота или удобрения земли. Однако, как правило, научные знания о питании человека — будь то ребенок или взрослый — почти полностью игнорируются.

Здоровье может быть восстановлено и болезнь предотвращена при правильном питании и соответствующем гигиеническом уходе за телом. Мозг будет здоровым и деятельным, если организм здоров.

Я хочу предложить читателям режим питания, который будет служить основой здоровья, а не болезней.

Некоторое время тому назад пресса публиковала драматическую историю девочки в возрасте трех-четырех лет, которая страдала заболеванием глаз. Хирурги города Атланта, к которым обращались ее родные, определили ее болезнь как злокачественное новообразование, и окончательное заключение врачей гласило: удалить один или оба глаза. Читая эту газетную историю, я негодовала, но ничего не могла сделать. Разве пресса стала бы считаться с моим мнением, что врачам, осматривавшим ребенка, следовало бы воздержаться от операции и посадить свою маленькую пациентку на диету из соков сырых фруктов и овощей? Воспаление было вызвано неправильным питанием, приведшим к нарушениям в составе крови, питанием, типичным для большинства американских детей. Девочка, возможно, с младенческого возраста страдала воспри-

имчивостью к простудным заболеваниям (дети приобретают эту восприимчивость, когда их перекармливают крахмалистой пищей, сахаром, жирами и мясом и мало дают сырых фруктов и салатов).

К счастью для этой маленькой девочки и ее родителей, в известной клинике Майо диагноз был изменен, ребенку провели лечение воспаления глаз и сохранили зрение.

Воспаление — это общий термин, которым определяют многие заболевания человеческого организма. Любой врач должен уметь лечить воспаления без лекарств и хирургических вмешательств. Как мы знаем, во многих случаях воспаленные гланды удалялись, а не лечились, хотя следовало бы устранять причины воспаления при тонзиллите и проистекающего отсюда воспаления других органов — гортани, легких. Многие случаи заболеваний дыхательных путей, уха и случаи глухоты были вызваны неправильными методами лечения острых и подострых процессов, воздействующих на слизистые оболочки дыхательных путей.

Питание и климат

В условиях сурового холодного климата требуется один вид питания, а в жарком климате — другой. До некоторой степени верно то, что люди бывают здоровее, когда едят то же, что ели их предки.

Холодная погода или холодный климат требуют легкоперевариваемых калорийных завтраков, обедов и ужинов. Тарелка только что сваренных яблок или груш — лучший завтрак для большинства людей, чем горячая каша. Не следует употреблять на завтрак жареные пироги или мясо, что делают некоторые американцы и канадцы.

Но самое полезное — не завтракать. Религиозные католики или евреи обходились без завтрака до окончания утренней религиозной службы. В самом деле, взрослому человеку полезнее вместо завтрака выпить свежего фруктового сока или съесть фрукты. Если бы все так поступали, было бы меньше людей с больной печенью или желудком.

Обеды в условиях холодного климата могут состоять из двух блюд: обильного горячего блюда — овощного супа или

компота, сваренного на пару риса или другого крупяного блюда или белкового блюда (см. с. 000) и еще одного блюда — из сырых продуктов.

Блюда на ужин должны содержать равные количества свежей сырой пищи и пищи, надлежащим образом сваренной в воде или на пару.

Жаркая погода и жаркий климат требуют холодной пищи. Человек, живущий в жарком климате, употребляет в пищу в большом количестве сырые фрукты.

Безусловно, в жарком климате не следует питаться жирной пищей; блюда, приготовленные с сахаром, также не рекомендуются. В летнее время в жару нужно совершенно исключить мясо, даже орехи не рекомендуются.

Сладкие фрукты, такие, как финики, фиги и изюм, не годятся в пищу летом. Их можно есть только на ужин, когда не так жарко. Фрукты, особенно хорошо защищенные плотной кожурой, такие, как апельсины, виноград, ананасы и дыни, обычно безвредны. Чтобы определить загрязнение или несвежесть фруктов, не требуется микроскопа.

Люди, придерживающиеся такой диеты, хотя и живут в тропическом климате, не заболевают инфекционными заболеваниями, в противоположность тем, которые заражаются через загрязненную животную пищу.

Разумное питание, отвечающее климату и погоде, сделает любое общество более здоровым и более счастливым.

Диетология как прикладная наука

Современные врачи, терапевты и хирурги получают знания по применению лекарств и других современных медицинских средств; врач получает дополнительные знания и навыки, чтобы применить на практике свое искусство. Но нигде врачей не учат лечить с помощью питания, хотя пища является эффективным средством при лечении острых и хронических заболеваний, поскольку обладает весьма сильными терапевтическими свойствами.

По моему глубокому убеждению, питание больных должно и может стать точной наукой и настоящим искусством. Чтобы не потерять своих пациентов, медики должны наконец это понять. Многие больные уже начали покидать своих

семейных врачей, разуверившись в их возможностях, и обращаются за советом к специалистам, которые лечат их питанием, отдыхом и внушением.

Даже самые известные, пользующиеся наибольшим успехом медики нашего времени, по всей видимости, просто не принимают во внимание настоятельную необходимость перестроить питание в больницах. Больные получают нездоровую пищу; считается, что цель их пребывания в больнице — излечение от болезней лекарствами или хирургическим вмешательством. В современной больничной кухне пища приготовляется по стереотипу. Больные, страдающие любой из форм острых или хронических заболеваний, не должны получать обычное смешанное питание, включающее хлеб, крупяные блюда, молоко, сахарные смеси, мясо, чай, кофе. Больные могут поправиться лишь в том случае, если их диету составят свежие соки из сырых фруктов и овощей. С помощью соков из фруктов и овощей можно излечить самые тяжелые хронические заболевания, причина и метод лечения которых до сих пор, казалось бы, не разгаданы. Организм больного превосходно усваивает надлежащим образом приготовленные соки из сырых фруктов и овощей.

Фруктовые соки следует использовать на завтрак, обед и ужин, а если это требуется, то и в промежутках. Во многих больницах фруктовые соки применяются лишь в качестве добавления к основному дневному меню. Это неправильно. Больной, страдающий от воспалительных процессов при бронхиальной астме, гипертонии, артрите, нефрите или эндокардите, может получать действенную помощь только при систематическом лечении соками из свежих фруктов и сырых овощей. Свежеприготовленные фруктовые или овощные соки дают идеальную комбинацию пищевых продуктов, которые способствуют восстановлению здоровья.

Этот тип питания потребует переобучения поваров, врачей-диетологов и другого персонала.

То, что обычные диеты бесполезны, медицине известно давно, вопреки тому, что теоретики медицинской науки это не признают. Нельзя найти двух больных, страдающих от одного и того же комплекса симптомов или синдромов, которых можно было бы лечить одной и той же диетой. Например, двум больным, страдающим ожирением или

гипертонией, требуются разные диеты. Больному, страдающему от какой-либо хронической болезни, сопровождающейся хронической усталостью, может быть рекомендована диета, отличающаяся от диеты человека, у которого просто хроническая усталость. Лечебные диеты должны составляться для конкретного больного.

В начале моей исследовательской и практической деятельности я была правильно ориентирована относительно применения питания в качестве лечения. Доктор Ж.Х. Тильден, явившийся новатором в области медицины и работавший с 1866 по 1940 год, предложил метод лечения больных диетой. На рубеже 1900 года доктор Тильден сделал переворот в медицине, отказавшись от традиционных методов лечения. Именно тогда этот великий врач начал лечение голодом, отдыхом в постели и соответствующими овощными и фруктовыми смесями. Хотя в начале нашего века наука о питании человека не достигла современного уровня, доктор Тильден был достаточно прозорлив и мудр, начав применять для лечения болезней питание вместо лекарств.

Он верил, что больной, испытывающий боль и страдания от чрезмерной слабости или усталости, должен находиться в постели в состоянии полного физического отдыха. Его методы лечения больных снискали ему завидную репутацию среди мыслящих и ищущих людей его времени — непрофессионалов в медицине.

В дополнение к своей лечебной практике доктор Тильден выпускал журнал. С его публикациями могут в настоящее время ознакомиться только те, кто в свое время сохранил переплетенные тома его произведений, которые впоследствии не переиздавались. Затем, приблизительно в 1915 году, он начал издавать журнал "Философия здоровья", который, в свою очередь, сменился в 1926 году журналом "Обзор проблем здоровья". Это последнее издание было закрыто в 1939 году, за год до смерти великого врача, скончавшегося в возрасте 90 лет. Возможно, через 100 лет мир признает Ж.Х. Тильдена как одного из величайших первооткрывателей в медицине.

Большой удачей для меня было знакомство в 1923 году с произведениями доктора Тильдена, а также с его санаторием-профилакторием — Школой здоровья Тильдена.

Знакомство с его методами и их применением у него в санатории явилось озарением для меня в моих поисках знаний и пролило свет на проблемы здоровья и лечения. С тех пор мои профессиональные исследования находились под влиянием его идей.

Я наблюдала методы, которые доктор Тильден применял на практике в течение 1923—1925 годов в своей Школе здоровья (Денвере, штат Колорадо). Жаль, что он не оставил в память о себе это учреждение, которое способствовало бы распространению его методов лечения и обучению как больных, так и здоровых тому, как следует вести здоровый образ жизни, как удлинить жизнь, питаясь правильно.

Доктор Тильден сформулировал, в частности, следующие основные правила повседневной жизни и принятия пищи:

1) никогда не ешьте, когда испытываете физический, умственный или эмоциональный дискомфорт (усталость);

2) никогда не ешьте без аппетита;

3) никогда не принимайте пищу, пока ваш желудок полностью не освободился от предшествующего принятия пищи.

Эти три простых правила могут принести много пользы, если их принять в качестве руководящих принципов при лечении. Голодание является весьма мощным биохимическим и биофизическим стимулом приостановления болезни и восстановления больного организма, но врачи в очень редких случаях предписывают своим пациентам голодание или воздержание от пищи. О роли голодания мне известно из моей двадцатилетней практики клинического применения голодания. Низкокалорийное питание, чередующееся с голоданием различной длительности, представляет собой весьма действенный метод лечения хронических заболеваний. Такого рода голодание в сочетании с питанием соками из сырых овощей и фруктов применялось в моей практике лечения болезней, которые в медицинской литературе и клинической практике классифицировались как неизлечимые. Мне приходилось встречать тяжелые случаи различных видов артрита, и методы питания соками из свежих сырых овощей и фруктов оказались очень эффективными. Другие болезни, в основе ко-

торых лежит воспалительный процесс, такие, как полиомиелит, бронхит, гастрокишечные хронические болезни, гипертензивные синдромы, излечивались в моей практике голоданием и диетой по системе доктора Тильдена. Пациенты приходили ко мне в большинстве случаев после того, как испытали на себе обычные методы лечения лекарственными препаратами, а некоторые из них — после серьезных операций.

Многие больные, которым предстоит операция, проходят предварительно подготовительное лечение. В течение срока от недели до месяца они находятся на диете из соков сырых фруктов и овощей, чередующейся с периодами голодания. При голодании больной принимает сок лимона или винограда, разбавленный водой и неподслащенный. При этом больной принимает сок очень часто, но только, когда хочется и когда это доставляет ему удовольствие.

В период голодания следует ставить клизму 2 раза в день, применяя сок лимона, разведенный водопроводной водой. Больному обычно вводят до 1,5 л воды. В период голодания очень зябнут ступни ног и кисти рук. Поэтому, чтобы больному было тепло, следует ставить одну или две электрических грелки в течение дня и ночи.

В период этого сильнодействующего терапевтического режима весьма полезны ежедневные остеопатические процедуры (массажи). Они являются очень эффективным средством. После этой процедуры у больного появляется чувство бодрости.

Остеопатическое лечение (массаж) превосходит такие искусственные стимуляторы, как кофе, лекарства и даже витамины. Пациент, ежедневно принимающий остеопатические процедуры, не страдает от нервного напряжения и не нуждается в снотворном. Такое подготовительное лечение зачастую исключает необходимость хирургического вмешательства.

Я также занималась такими хроническими заболеваниями, как, например, экзема и различные аллергические кожные заболевания. Мои пациенты с кожными заболеваниями излечивались методом голодания и диетой.

Иногда ко мне приходили больные со злокачественными опухолями. У одной из моих пациенток был диаг-

ностирован типичный случай рака груди в тяжелой стадии. Причем был некроз одного соска и половина груди была атрофирована. Эта женщина не хотела верить, что у нее злокачественная опухоль, и поэтому она не пошла за советом к онкологу. Она знала, что те из ее знакомых, которым удалили грудь, мучились и жили только короткий промежуток времени.

Организм этой пациентки так хорошо реагировал на мои методы лечения, что в течение одного месяца лечения сосок, который до лечения был покрыт язвами, "оброс" новыми клетками и очистился от язв. У этой же пациентки была экзема в складках груди. В течение первых трех недель лечения больная излечилась от экземы.

Миссис Н.Б. болела экземой в течение 40 лет. Из ее истории болезни было видно, что она неоднократно обращалась к известным дерматологам, но никто из них не смог ей помочь лекарствами. Причиной же заболевания был ярко выраженный синдром хронической усталости. Я лечила ее отдыхом в постели, клизмами и остеопатическими процедурами (2 раза в день), соками из сырых фруктов и овощей, которые она пила без принуждения.

Лечение отдыхом и питанием помогло ей избавиться от чувства усталости. До того, как стать моей пациенткой, она выпивала в день по нескольку чашек кофе. Я не рекомендую употреблять ни кофе, ни другие тонизирующие напитки, так как больной может восстановить свое здоровье только посредством правильно подобранных пищи и питья.

Это один из случаев излечения тяжелой болезни и он показывает, каким сильным лекарством может быть пища. Можно привести еще ряд примеров из моего опыта наблюдений над больными. Оказалось, что во многих случаях питание действует сильнее лекарств.

Врачи-терапевты и хирурги должны знать, как лечить и питанием, и голоданием. Больному организму следует время от времени давать отдых от пищи. Любой врач, внимательно следящий за состоянием здоровья своего пациента, прекрасно знает, какой невкусной ему кажется пища, когда она не может быть переварена, когда организм не может ее усвоить. В обычной практике больных нередко подкармливают посредством таких "героических" процедур, как

внутривенное вливание, питание через носоглотку или прямую кишку. Ни один больной не умрет с голода при правильном проведении лечения воздержанием от пищи!

Когда больному не хочется есть, лучше его не принуждать! Некоторые молодые врачи начинают это постигать. Я недавно прочитала медицинский трактат, в котором автор рекомендует "зимнюю спячку" для тяжелых больных, отказывающихся от пищи. "Зимняя спячка" означает голодание! Конечно, этот автор несколько разочаровывает тем, что он предлагает не промывать кишечник во время голодания. В период голодания нужно непременно промывать кишечник 1 или 2 раза в день, так как печень производит желчь, которую она выбрасывает в двенадцатиперстную кишку. Клизмы необходимы для выведения жидких и твердых отходов, что ускоряет выздоровление больного. В противном случае вредные гнилостные отходы попадают в кровь, вызывая своего рода токсемию (отравление организма). Даже в случае комы следует промывать кишечник.

При правильном лечении восстановительным отдыхом и низкокалорийным питанием, когда больному обеспечены постельный режим, физический, умственный, эмоциональный отдых и отдых от пищи, состояние больного значительно улучшается. Полные люди теряют в весе, теряют то, что не нужно организму. Ослабленные и больные становятся крепче. Кровь больного, которому ставят клизмы, во всех отношениях становится здоровее. Вялые люди запасаются энергией.

После голодания следует питаться так: несколько фруктов, лучше сырых, сырые овощи в виде салата и тушеные овощи по 1 разу в день. Допускается белковая пища 1 раз в день. Вид белковой пищи зависит от типа заболевания, возраста пациента, его веса и других факторов. Больной артритом, например, должен питаться более легкой пищей, чем пациент с заболеванием печени. С помощью специальной программы питания я стараюсь восстановить здоровье больных, предлагая исключить потребление таких продуктов животного происхождения, как мясо и рыба. Мясо не годится для всех. Отходы мертвых животных вредны, они обуза для организма даже здорового человека и сокращают жизнь больного.

Яйца после голодания следует вводить в диеты очень осторожно и чередовать их прием с соками из сырых фруктов и овощей. Люди, склонные к раковым заболеваниям или уже заболевшие, не должны есть яйца. Люди с кожными болезнями не переносят яйца, поскольку в белках яиц содержится очень много серы.

По этой же причине мясо и другая животная пища особенно вредны для тех, кто страдает тяжелой хронической болезнью. Эти белковые продукты содержат также много серы, и организм больного оказывается чрезмерно насыщен серными соединениями, так как не способен вывести такое количество отходов. При таких заболеваниях воспалительного характера, как артрит, бронхит, организм неблагоприятно реагирует на молоко и молочные продукты.

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта хорошо усваиваются определенные сочетания молока и овощей. Любая болезнь, характеризующаяся воспалительным процессом в желудке или кишечнике, хорошо лечится сваренными на молоке овощами. Молоко или пахтанье (сыворотку) рекомендуется выпить перед принятием пищи, состоящей из надлежащим образом сваренных и гомогенизированных в смесителе, если это потребуется, овощей.

Больным язвой желудка следует употреблять свежие сырые овощи в виде экстрагированных соков. Это замечательная пища для таких больных. Соки из овощей снабжают организм микроэлементами и витаминами, которые способствуют восстановлению сил и нейтрализуют отходы в тканях.

На последней стадии рака больные теряют в весе, несмотря на обильное питание. Если бы этим пациентам ежедневно давали по 3—4 стакана сока из сырых овощей, а также только что приготовленного сока из сырых фруктов, их организм не страдал бы от голода и они не были бы такими худыми.

Иногда больной раком теряет в весе от 100 до 150 фунтов (2,5—3,5 кг), его организм не способен восстановиться при обычном питании. Соки из сырых овощей — это эликсиры воскрешения и здоровья!

У многих больных раком на самых последних стадиях болезни наблюдаются осложнения в виде самопроизволь-

ных переломов костей. Эти осложнения можно устранить, если давать больному несколько стаканов сока из сырых овощей в день. Если другая пища, дополняющая соки из сырых овощей, подобрана правильно, то во многих случаях можно продлить жизнь больных раком.

Пища, богатая крахмалом, а также сладкая пища, такая, как мед, виноград и другие фрукты, переваривается хроническими больными намного лучше, чем белковая пища. Любой больной, подготовленный к смешанной или восстановительной диете предварительным голоданием или диетой из соков сырых овощей и фруктов, способен переварить крахмалы и сахара и усвоить их для восстановления веса и энергии.

Наиболее легко перевариваемые крахмалы содержатся в печеном картофеле и гречневой каше (ее можно сварить без соли и масла).

Не все сахара перевариваются легко. Например, мед переваривается лучше, чем обычный столовый сахар, представляющий собой такой тип дисахарида, который трудно расщепить на моносахариды. Мед — прекрасная пища и источник энергии для больных и выздоравливающих. Все свежие фрукты слабокислотных разновидностей содержат моносахаридную декстрозу и фруктозу. Следовательно, они легко перевариваются. И вообще, все сахара фруктов перевариваются сравнительно легко. Виноград состоит почти целиком из декстрозного сахара.

Фрукты с избыточным содержанием сахара, такие, как финики и фиги, не могут легко перевариваться больными и выздоравливающими. Сахара, содержащиеся в овощах, таких, как морковь и свекла, тоже представляют собой разновидность фруктозы, но процентное содержание ее не слишком велико. Следовательно, они перевариваются довольно легко как в сыром виде, так и в вареном.

Больной может восстановить свои силы и вес на диете, состоящей из смеси крахмалистой пищи, сладкой пищи и некоторого количества жиров в виде сливочного масла, сливок или растительного масла, применяемых лишь как приправа для улучшения вкусовых качеств пищи, как добавление к сокам из сырых овощей и фруктов, некоторых воз-

буждающих аппетит салатов, овощей и фруктов, которые легко пережевываются и приятны на вкус.

Тысячи людей, страдающих от хронических заболеваний и преждевременно умирающих, могли бы быть спасены благодаря фруктово-овощной диете, описанной выше.

Молочно-фруктовая вегетарианская диета в целом способна сохранять здоровье; она также дает успешные результаты при лечении заболеваний.

Лечение голоданием

Лечение голоданием, или воздержание от пищи, является могучим средством против острых и хронических заболеваний.

Время от времени в мире традиционной медицины появляются люди, которые применяют голодание как лечебное средство.

Американский врач Эдвард Дьюэй, по специальности военный хирург, произвел некоторые интересные наблюдения за применением этого эффективного метода лечения. Доктор Дьюэй — автор небольшого труда под названием "Режим без завтрака и лечение голоданием", в котором он описывает необыкновенные случаи выздоровления нескольких своих пациентов, проведших длительный период голодания. Доктор Дьюэй заявляет, что голоданием можно излечить самые тяжелые заболевания, включая и психические. Доктор Линда Хаззард, врач остеопат, также написала книгу по голоданию, в которой впечатляюще описала свой врачебный опыт применения голодания.

Традиционная медицина, диктующая свои методы лечения, подвергает больных тяжелым процедурам, применяет различные лекарства, хирургические операции, электрический шок и другие методы лечения, которые являются экспериментом над людьми, рискованны и иногда бесполезны. Она не желает признать необходимость более щадящих методов лечения, таких, как отдых — физический, умственный и эмоциональный.

Голодание означает физиологический отдых организма. Когда организм человека получает возможность освободиться от отходов, отравляющих его клетки, и, следо-

вательно, влияющих на умственную деятельность и эмоции, тогда такие органы, как сердце, печень и почки, от которых зависит нормальная работа всего организма, также восстанавливают свои нормальные функции и органическую силу.

Природа сама по себе чудотворный целитель и врач. С самого начала голодания организм начинает окислять (сжигать) материалы из тканей тела, применяя их для основных жизненных процессов, лежащих в основе метаболизма. Организм образует отходы; каждая клетка любой ткани, наряду с другими функциями, выполняет функцию выделения. В здоровом организме отходы собираются в выводящие каналы в венозных и лимфатических потоках; отсюда они передаются в каналы системы выделения — легкие, кожу, почки и кишечник и таким образом удаляются из организма.

С годами, уже в среднем возрасте, клетки организма накапливают большое количество неудаленных отходов. Современный человек страдает, например, от запоров, головной боли и испытывает усталость, естественное и неизбежное следствие жизни. Взрослые, независимо от того, бедны они или богаты, охвачены одинаковым страхом перед неизлечимыми болезнями или болезнями, требующими хирургического вмешательства. Вместо того, чтобы учить людей постигать основные принципы нормального функционирования организма, медицина внушает страх, опасения и неправильные представления о здоровье и болезнях.

Например, утверждается, что аллергия со всеми ее проявлениями якобы вызывается реакцией или сверхчувствительностью к какому-либо типу пищи, пыли, грязи и т.д. Однако основная причина аллергических заболеваний заключается в том, что слизистые оболочки и кожа перенасыщены неудаленными клеточными выделениями. Вместо накачивания больного организма различными лекарствами, польза которых весьма сомнительна в большинстве случаев, даже если они служат успокоительными средствами, гораздо лучше дать организму возможность самому очиститься от отходов, которые раздражают кожу и слизистые оболочки. Это можно сделать посредством голодания.

Каждый из моих пациентов, прошедший цикл голодания, также проходил курс остеопатического лечения, являющийся физиологическим стимулятором. Массаж улучшает циркуляцию крови и самочувствие больного, лечащегося голодом. Возникающее чувство облегчения сразу после массажа не сравнимо ни с чем.

Я не сторонник длительных процедур. Общий массаж, способствующий ослаблению напряжения, ограничивающего движение суставов, дает быстрый эффект. Даже те больные артритом, которые находились без движения в течение многих месяцев или лет, успешно лечились с помощью массажа. Любое заболевание, включая и неврологические синдромы, хорошо лечится массажем и голоданием. Традиционная медицина не может предложить ничего, равного по эффективности лечению, основанному на сочетании голодания и остеопатических процедур.

В систему лечения я также включаю физические упражнения, которые больной делает лежа в постели, стимулируя этим свой организм при голоде. Я применяю здесь основные принципы, касающиеся работы и функций мускулов. Я обучаю пациентов напрягать, расслаблять и вращать различные мускулы, чередуя эти движения с отдыхом.

Я считаю массаж и физические упражнения в сочетании с голоданием наиболее сильным средством для восстановления больного организма.

Если врач осознает, что процесс голодания — это прежде всего удаление из организма накопленных отходов, он сможет в большинстве случаев, особенно, если болезнь не запущена, успешно решить многие клинические проблемы. Каждому больному, даже очень тяжелому, страдающему из-за того, что его тело превратилось в отстойник катаболических отходов, можно помочь разгрузить организм и восстановить здоровье.

Голодание, представляющее собой биохимический и биофизический процессы, должно применяться очень искусно и продуманно. Голодание не является стереотипным методом лечения. Один больной может голодать, не испытывая никаких неприятных ощущений, другой в процессе голодания находится в состоянии депрессии. Этот же больной может испытывать недомогание и беспокойство

только во время первого дня голодания, а в последующие дни он чувствует себя прекрасно. Самочувствие в период голодания зависит от состояния пищеварительного тракта, печени, почек, нервной системы, а также степени органических нарушений.

Чем больше органических нарушений в организме больного, тем больше отходов задерживается в клетках тканей. По этой причине реакция на голодание будет разной — чем сильнее поражен болезнью организм, тем труднее он переносит голодание. Почти здоровый человек будет испытывать облегчение при голодании. У больного с органическими нарушениями состояние может ухудшиться и в течение первого этапа голодания могут резко обостриться симптомы болезни.

Причиной слабости является использование патологических отходов клеток организма, составляющее физиологическую сторону голодания. Появляется дурной запах, так как в процессе голодания разрушаются белковые и жировые отходы. Эта реакция организма проявляется особенно ярко, когда голодающий принимает только сок лимона и воду.

Люди, у которых плохо работают почки, могут испытать на себе более или менее выраженные симптомы уремического отравления при строгом соблюдении режима голодания. Уремические выделения вызывают раздражение почек и мочевого пузыря, что приводит к общему недомоганию. Поэтому в таких случаях следует применить дополнительное лечение — промывание кишечника в сочетании с питьем сока лимона и воды. Это способствует преодолению токсемии при голодании.

22-летняя практика лечения голоданием в клинике "Оздоровительный отдых" в качестве одного из самых важных терапевтических методов позволила мне усовершенствовать этот метод. Я чередовала периоды голодания с периодами легкой диеты. Предлагаемая мною легкая диета состоит из свежих сырых фруктов, главным образом, апельсинов, ананасов и их соков, тогда как в периоды голодания пациент только пил воду с соком лимона.

Голодание на лимонном соке и воде дает организму возможность наиболее эффективно очистить себя от накопленных отходов.

Но процесс голодания не может слишком долго продолжаться, не вызывая в организме органических или функциональных нарушений. И хотя голодание на соке лимона, разбавленном водой, не голод в полном смысле этого слова, т.е. не голодание из-за тяжелых социально-экономических условий, тем не менее и это — лишение организма питания. Во время этого процесса организм использует некоторые свои элементы для выживания. К этим жизненно важным элементам относятся кальций, железо, фосфор и другие компоненты тканей, которые окисляются и удаляются с выделениями. Голодающий больной во многих случаях очень слаб; даже если он лежит спокойно в удобной и теплой постели, у него может возникнуть сердцебиение, когда он садится, или пытается встать, или принять ванну. Во время голода пациент нуждается в хорошем уходе и хорошем наблюдении.

Во время голодания больной должен обмываться, применяя губку, 1 или 2 раза в день, поскольку мытье в ванне нередко может вызвать обморочное состояние или усиление слабости. Поэтому я не применяю продолжительные голодания, как это делали доктор Э.Г. Дьюэй, доктор Ж.Х. Тильден и другие врачи.

Я веду внимательные наблюдения за голодающим больным и так строю режим голодания, чтобы больной мог легко его переносить.

Голодание есть мера, предотвращающая болезнь, и в равной степени оно важно как для вполне здоровых людей, так и для тех, кто уже болен. Когда здоровый или почти здоровый человек проходит курс голодания, он переносит его иначе, чем больной человек, так как здоровый организм не перегружен вредными отходами. Соответствующим образом проведенное голодание 1 или 2 раза в год в течение 3—10 дней дает замечательный оздоровительный эффект, особенно у людей в возрасте 35—40 лет. В этот период состояние организма критическое, так как пройдена стадия роста. Шекспировский шут очень метко охарактеризовал стадии, через которые проходит человек: "Сначала мы растем, затем мы спеем, затем мы гнием". При современном образе жизни привычки людей таковы, что их организм превращается в хранилище пищевых и других видов отходов. Люди

слишком много едят, в том числе вредной пищи. Жирообразующая и формирующая мускулы пища обычно потребляется с избытком. Что считается правильным образом жизни? Можно ли им назвать образ жизни хорошо обеспеченных людей, а также тех, кто считает себя культурными? Но ведь эти люди "утопают в сале и жире".

Человеческий организм, как уже отмечалось, помимо всего прочего, представляет собой биохимическую структуру, выделяющую отходы. Поэтому человек становится жертвой накопленных отходов, если он не думает о том, как опасно оставлять организм без регулярной очистки; ведь даже канализационная труба и то периодически очищается.

Выделительные каналы кишечника и кожи, а также каждая клетка тела выделяют отходы, которыми насыщаются ткани и межклеточная среда. То, что нарушение клеток представляет собой основную причину болезней, известно давно. Нервное напряжение, которое испытывают люди с симптомами отравления от переутомления, запоров, преждевременного старения, склеротических изменений артерий, сердца, нервных тканей, может быть снято лечением голоданием с последующей правильно подобранной диетой.

Голодание не только улучшает состояние организма, а также корректирует привычки людей.

Человек, привыкший к употреблению лекарств, отказывается от них после правильно проведенного голодания. У курящего пропадает тяга к курению после двух или трех дней голодания. Любитель кофе и других стимулирующих напитков теряет к ним вкус после двух дней голодания с последующей диетой. Алкоголик может преодолеть голоданием свою тягу к спиртным напиткам гораздо быстрее, чем при использовании других методов. Следовательно, голодание — это метод лечения, который может скорректировать образ жизни человека.

Голодание — это процесс, который позволяет организму окислить накопленные отходы в жидкой среде и тканях. Это наиболее эффективный метод излечения хронических болезней и продления жизни человека, избавления людей от мучительных болезней.

Тяжелые заболевания, причину которых медицина еще не разгадала, во многих случаях приостанавливались голо-

данием. Даже рак, самая тяжелая, самая неизлечимая болезнь, которой страшится человечество, может быть излечен посредством голодания в качестве основного метода лечения. Конечно, лучше лечить больной организм до его полного поражения раком, когда клетки перегружены и перенасыщены ядовитыми белковыми отходами. Опухоли на ранней дегенеративной стадии могут рассасываться при органической перестройке организма в том случае, если врач определил правильный режим голодания и лечения больного. Многолетние хронические воспалительные процессы, воздействующие на слизистые оболочки носа, горла и груди, излечивались голоданием.

Голодание — очень интенсивный процесс очистки от отходов кожи и слизистых оболочек. Больной астмой может выздороветь, проголодав одну неделю или 10 дней с последующей правильной диетой. Более затяжные болезни, такие, как артрит или воспаление суставов, могут быть ликвидированы в течение более длительного периода голодания, отдыха и лечения. Деформации на почве артрита, а также остеоартриты вылечивались в моей практике голоданием от одного до нескольких недель. Голодание чередовалось с периодами правильного питания.

Мне удалось излечить несколько пациентов, страдавших от бронхиальной астмы более 10 лет, несколькими курсами голодания, чередовавшимися с надлежащим образом подобранной диетой.

Кожные заболевания затяжного характера, такие, как псориаз и другие формы экземы, также в моем опыте эффективно излечивались голоданием.

Чем моложе пациент, тем легче и быстрее он излечивается голоданием. Одних пациентов можно излечить за 7—8 недель, других — за 5—8 месяцев и даже за год. Но если болезнь излечивается голоданием в течение 8 месяцев, то при обычных методах лечения традиционной, "правильной" медицине требуются многие годы. Я излечила многих пациентов, которых годами постоянно лечили лекарствами и им от этого становилось только хуже.

Метод лечения болезней голоданием в большинстве случаев не требует лекарств. В некоторых случаях, таких, как диабет, может потребоваться инсулин в умеренных дозах.

При лечении диабета я обнаружила, что короткие периоды голодания безопаснее и эффективнее продолжительных. Имеется неплохое объяснение этого наблюдения, основанное на данных биохимии, но подробнее об этом будет сказано ниже.

Знания о голодании могут быть использованы и для лечения легких заболеваний. При первых признаках насморка у ребенка или взрослого больному следует проголодать в течение 12 или 14 часов. Многие заболевания приостанавливаются в результате заблаговременного голодания.

Кормление больного, когда у него нет аппетита, вредно, но, к сожалению, применяется в медицине. Ребенок избавляется от простуды в течение 1—2 дней, если заменить его обычную пищу соками из свежих фруктов и овощей в качестве единственной пищи. В организме не образуется отходов, если при простуде из питания изъяты молоко и хлеб.

Важно также при легких и при острых заболеваниях незамедлительно очистить кишечник. Применение клизмы из простой водопроводной (немыльной) воды — эффективный способ опорожнения кишечника, наиболее доступной для очистки части "выводящих" каналов человеческого организма.

Чтобы очистить кровь и лимфу, следует пить разбавленные фруктовые соки. Вода — прекрасный поглотитель отходов организма.

Детям иногда удается избежать опасных осложнений, например воспаления среднего уха, если родители применяют для их лечения кратковременное голодание, что позволяет приостановить болезнь на начальной стадии. Таким путем семья сэкономила бы много денег, которые она теперь платит в виде гонорара докторам и за лекарства; эти деньги можно было бы потратить на покупку более здоровой пищи.

Яблоки, апельсины и другие сырые фрукты намного полезнее для детей, чем сладости, которые в огромном количестве покупают родители.

Если человек будет изучать и применять метод правильного питания и вести здоровый образ жизни, ему не потребуются частые и продолжительные периоды голодания.

Какая идеальная эпоха наступила бы для человеческой расы, если бы люди стали мастерами своего здоровья!

Новое о здоровье женщин

Каждый здравомыслящий человек должен серьезно относиться к своему здоровью. Поскольку именно от женщин в наибольшей мере зависит благополучие семьи, их следует знакомить с методами сохранения здоровья. Однако только небольшой процент женщин отличаются хорошим здоровьем.

Усвоение знаний по охране здоровья не требует специального образования. Каждый грамотный человек может получить знания об организме человека, знания, которые могут избавить человечество от несчастий и болезней.

Организм, как уже говорилось, постоянно подвергается физическим, умственным и эмоциональным перегрузкам. Почти с самого рождения дети получают нездоровую пищу. Например, пищу, подвергнутую слишком длительной тепловой обработке. Школьники едят слишком много мучных изделий, сладостей. Здоровую пищу, такую, как сырые фрукты и овощи, современные девушки и женщины потребляют редко. Печенье, пирожные, мясо и хлеб перебивают аппетит, отучают потреблять полезную, необходимую пищу.

О принципах правильного питания редко вспоминают в повседневной жизни. А ведь именно женщина должна первой осознать важность правильного питания и применить на практике знания о питании, что значительно улучшит здоровье и ее самой, и членов ее семьи.

Современная аптека продает на огромные суммы патентованные лекарства женщинам и девочкам для облегчения болей. В наш цивилизованный век люди помешались на успокоительных средствах. В то же время можно предотвратить многие заболевания, применяя некоторые знания и здравый смысл. Например, вы носите узкую обувь, хотя у вас болят ноги. Со временем на ногах образуются мозоли, искривления, затвердения. Мозоли и затвердения — это опухоли, а искривление — это тяжелое воспаление сжатых суставов. Эти новообразования и воспаления являются следствием вашего незнания и неправильного ношения обуви.

Когда-нибудь ваш семейных врач пытался объяснить вам, как нужно носить обувь, чтобы обеспечить хорошее состояние ног? Советовал ли вам человек, делающий педикюр, какую обувь следует покупать, чтобы избежать заболевания ног? Эти профессионалы хорошо разбираются в таких вещах, но они обычно не предостерегают своих пациентов.

Перейдем теперь к анатомии человеческого тела. Поскольку эта глава посвящается женщинам и девочкам, следует прежде всего обратить внимание на анатомию таза и болезни в этой области. Молодые девушки часто приобретают болезни половых органов с раннего возраста; это происходит по той причине, что девушки не соблюдают гигиену.

Чем лечатся девушки при болезненном протекании менструаций? Даже если девушка показывается врачу, он только покачает головой и пропишет аптечные средства гигиены. Позднее у девушки появляется боль в нижней части спины. Одна из причин этого заключается в том, что в подростковом возрасте девушки не выполняли необходимые для них физические упражнения. Это упражнения, при которых девочка, лежа на спине, имитирует движения велосипедиста. Это могут быть также кувыркания или стояние на голове в течение 1 или 2 минут.

Если бы девушки знали, что такие упражнения помогут им опорожнять мочеполовые органы и кровеносные сосуды яичников и тем самым предотвращать боль в спине или брюшной полости, они бы с готовностью выполняли бы их, они делали бы их ежедневно дома, в кровати, перед сном и утром. Эти упражнения помогают предотвращать появление опухолей половых органов в более поздние периоды.

Многие молодые девушки страдают от кисты яичника. Знания о таких болезнях может передать семейный врач любой матери и девушке. Семейный врач для многих — сверхсущество, спаситель. Однако много ли он делает, чтобы спасти тех, кто относится к нему с чувством такой священной веры?

Боль, которая сообщает о болезни, притупляется успокоительными средствами. Когда же опухоль созрела, бывает слишком поздно, чтобы внутренние силы преодолели болезнь. Организм сам в силах побороть болезнь, если дать

ему эту возможность на начальной стадии заболевания, до вмешательства врача. А ведь сколько женщин делаются бесплодными в наших больницах! Хирургическое вмешательство не всегда приносит излечение.

Если следовать правилам гигиены, результатом станет хорошее состояние организма. Ваше тело может быть стройным, красивым и преисполненным жизненных сил в каждой своей клеточке. Ваша кровь может быть очищена, ткани и органы освобождены от отходов. Природа-мать сделает это за вас, если вы дадите ей шанс.

Клетки организма могут быть слабы или сильны в зависимости от того, как вы их питаете. И помните, что вы отравляете их ядом эмоций, когда вы неправильно живете или несчастны по той или иной причине. Следовательно, вы должны постичь науку — гигиену ума и эмоций и применять ее в вашей повседневной жизни.

Фактически вы должны овладеть искусством повседневной жизни. Тогда ваши будни не будут однообразными и банальными. Вы сможете улучшить ваш физический вид, преодолеть старость и болезни, которых вы так боитесь. Вы должны научиться применять научные знания, чтобы овладеть искусством правильно жить и вы станете хозяйкой своей судьбы, достигнете физического, умственного и эмоционального здоровья. Вы не будете совершать глупых или отчаянных поступков и не станете пренебрегать заложенными в организме внутренними силами.

Любое современное искусство или умение, которым владеет человек, требует специального обучения. Чтение, письмо, машинопись, танцы, искусство одеваться — вот простые "умения" современной женщины. Они считаются само собой разумеющейся частью образования. Искусство гигиены тела и питания также важно для счастья женщины, но ему, однако, не обучают.

Девочки должны знать, что клетки мозга, нервов и другие жизненно важные ткани и органы страдают от курения. Тогда они откажутся от этой вредной привычки. Чтобы помешать девочкам пить алкогольные напитки, им надо объяснить вредное действие этих напитков на организм.

Распущенность в половой жизни, которая приводит к венерическим болезням и другим вредным последствиям

для организма будущих матерей, — также результат неправильного воспитания. Женщины не знают, как сберечь здоровье и не могут распознать заболевание, которое нередко развивается очень медленно. Даже если организм стар, изношен или болен, руководствуясь знаниями, можно восстановить его функции.

Обычный массажист может только частично снять усталость. Массаж лица в салоне красоты мало поможет избавиться от морщин. Хирургическое удаление морщин дает печальный результат.

Увядающее морщинистое лицо женщины можно омолодить соответствующим самоуходом, который требует нескольких недель отдыха от работы и других нагрузок.

Все больше и больше людей осознают, что именно отдых оздоравливает людей. Но, к сожалению, немногие врачи могут научить людей лечиться отдыхом.

Учение о лечении отдыхом явилось одним из величайших открытий в медицине. Врач Джон Хилтон, который был личным врачом королевы Виктории и являлся величайшим хирургом своего времени, в 1879 году опубликовал книгу "Отдых больного".

Выдающийся труд Александра Хейга, посвященный предотвращению болезни и рациональному лечению, вышел в 1908 году. Название книги — "Мочевые кислоты как фактор, обусловливающий причину болезни". Этот классический труд содержит более 900 страниц. Основная идея книги в том, что вегетарианская диета в сочетании с рациональными лекарственными методами лечения может излечить от многих болезней, когда не помогают обычные терапевтические и хирургические методы.

Немного позднее пенсильванский хирург Эдвард Хукер Дьюэй обнаружил на практике, что голодание или воздержание от пищи является могучим средством выведения отходов из клеток организма. Покуда существует жизнь, даже в больном и страдающем теле, рациональное лечение может дать, как упоминалось выше, феноменальный восстановительный или излечивающий результат. Замечательных успехов добился доктор Тильден, который применял сочетание методов голодания, лечения отдыхом и правильную диету.

Отдых в уединении помогает избавиться от болезненных симптомов усталости, слабости, болей, преждевременной дряхлости тканей, беспокойства и страха. Независимо от того, отдыхаете ли вы дома или вне дома, избегайте общества. Во многих случаях нужно уйти из дому, чтобы вам не мешали сосредоточиться телефонные звонки, приход ваших друзей, знакомых и родственников. Пресечение болезни в зародыше — ваше личное дело, и лучше избавиться от постороннего вмешательства, кого бы то ни было, даже близких. Вместе с тем желательно пользоваться советами врача, особенно во время первых опытов самолечения. Пройдя первый курс восстановительного лечения под наблюдением врача, повторять его можно уже самостоятельно. Иногда рекомендуется получать массаж, но не следует пользоваться медикаментозными методами лечения. Во время голода или отдыха не рекомендуется готовить себе пищу самим. Следует экономить энергию, если цель лечения — дать возможность организму окислить отходы в период лечения отдыхом.

Почти каждый, кто питается в основном обычной пищей, такой, как мясо, хлеб, вареная пища, однажды начинает испытывать недостаток микроэлементов, витаминов и других веществ, которые могут быть получены только при употреблении сырых фруктов или сырых салатов. Если вы перейдете на полугодовую ограниченную диету, вы этим достигнете одновременно нескольких важных целей. Одна из них — сжигание избыточных жиров в организме или отходов, которые являются результатом хлебно-картофельной диеты. Другая цель — восстановление нервной энергии. Когда вы полежите в спокойной обстановке 2 или 4 недели, у вас появятся новые желания и мечты.

Еще одна важная цель — омоложение и повышение тонуса, что сказывается на улучшении вашей внешности. В любом возрасте лечение в течение месяца может омолодить человека и внутренне, и внешне на 1—10 лет. Органы внутренней секреции омолодятся и укрепятся, благодаря отдыху и питанию.

Женщины очень часто подвергаются хирургическим операциям. Удивительно, насколько они несведущи! Даже самых образованных женщин нетрудно убедить в том, что нужно лечь в больницу и сделать хирургическую операцию.

А это слишком страшный шаг, чтобы принимать столь быстрые решения. Бывает, что опухоль в органе или тканях развивается в течение длительного периода, например, в течение половины жизни. Прежде чем решаться на операцию, стоит испытать натуральные средства. Лечение матерью-природой больного организма лучше, чем лечение хирургией, так как во многих случаях сама природа способна выполнять операции без крови и ножа, возвращая организму здоровье.

Важно понять причину болезни и вовремя изменить привычки, которые порождают болезнь. Результаты будут прекрасные. Хорошие врачи могут лечить и болезни сердца, и туберкулез, предоставляя возможность выполнить роль врача природе.

Когда удаляется опухоль, организм сохраняет невидимые и неосязаемые проявления болезни, которые не может устранить ни хирургия, ни рентгеновское облучение. Единственный путь радикального лечения болезни — это предоставить организму возможность совершить самоочистку путем окислительных процессов. Согласно мнению авторитетных врачей, при голодании или соблюдении низкокалорийной диеты в организме сгорает избыточное скопление отходов. Профессор Рудольф Вирхов, основатель современной патологии, заявлял, что причина болезни кроется в каждой отдельной клетке. Иными словами, если болезнь проявляется хотя бы в одной части организма, это означает, что весь организм охвачен патологическим процессом. Это общепризнанный факт в медицине, но на практике врачи не учитывают эту истину.

В наше время человечество, живущее в условиях цивилизации, в значительной степени освободилось бы от болезней, если бы медицинские теория и практика придерживались принципа профессора Вирхова.

Хорошее здоровье каждого отдельного человека важно для судьбы человечества, и каждой женщине необходимо знать, как должна питаться семья в соответствии с научными принципами. Кроме того, каждая женщина должна знать достаточно о самых первых симптомах проявления болезни, чтобы быть в состоянии предотвращать ее еще до того, как возникнет необходимость проконсультироваться с врачом.

Во многих случаях, когда женщина знает о гигиене питания, гигиене кишечника, можно избежать болезней и операции.

Приведу трагичный случай, связанный с заболеванием носовых пазух. Хорошенькая 23-летняя девушка перенесла 14 операций по удалению гноя из носовых пазух. Некоторые операции делались над бровями, несколько — в нижней и верхней части лица в носовых полостях. Когда я впервые увидела эту пациентку, у нее было по фистуле с каждой стороны носа с постоянными выделениями. Эти 14 хирургических операций не смогли остановить выделения гноя воспаленными полостями пазух. Несколько месяцев строжайшей диеты, которой предшествовало 10-дневное голодание, дали возможность природе осуществить свою замечательную работу, в результате чего выделения прекратились. Можно только сожалеть, что хирурги игнорируют эти действенные методы лечения голоданием и диетой. Пора медикам понять, что правильное питание эффективнее лекарств и операций! Они должны также понять, что важнее просвещать больных в области гигиены питания, чем пичкать их лекарствами или подвергать операциям. В том есть большая необходимость; многие люди ищут информацию: черпают сведения из журналов здоровья, у врачей, которые лечат нелекарственными методами.

Для очистки крови и тканей организма следует жить на чистой, здоровой пище; для сохранения умственного и эмоционального здоровья следует также избегать контактов, которые вас раздражают. В целях самосохранения женщина должна делать то, что полезно для ее здоровья: спокойствие ума, крепкий организм, понимание того, как сохранить энергию в повседневной деятельности.





Ваш организм— пищеперерабатывающий комбинат

Химические составляющие организма

Вся живая природа — растения и животные — состоит из элементов, содержащихся в земле и атмосфере.

Растения обладают энергией синтеза из простых элементов сложных органических структур, таких, как фрукты, ягоды, корнеплоды и зеленые овощи, — все, что используется для поддержания жизни человека и животных.

Химический анализ показывает, что человеческий организм состоит из тех же элементов, что и растения. Как люди, так и животные могут с успехом питаться растительной пищей. Но в настоящее время человечество поедает в больших количествах мясо мертвых животных. Это приводит к многочисленным заболеваниям у людей всех возрастов.

Ниже приведена таблица химических элементов, содержащихся в организме. Таблица служит убедительным дока-

зательством того, что земля может прокормить человечество растительной пищей — овощами и фруктами, подобно тому, как она кормит травоядных животных.

Таблица 1

Химические элементы, содержащиеся в организме (Из "Прикладной биохимии" Морзе, с. 139—140).

Элемент	*Где содержится*	*Атомный вес*
Водород	Во всех тканях в лимфе	1,008
Литий	В легких и т.п.	7,010
Углерод	Во всех тканях	12,005
Азот	В тканях и лимфе	14,002
Кислород	В тканях и лимфе	16,000
Натрий	В тканях и лимфе	23,000
Фтор	В костных тканях	19,000
Магний	В клетках мозга, мускул и сердца; меньше — в легких, почках, печени и железах	24,320
Кремний	В хрусталиках глаза 0,05%, в мускулах — 0,002 и в коже — 0,004%	28,000
Фосфор, фосфолипиды, фосфопротеиды	В моче, в кислотах	31,040
Сера	В волосах — 0,5%, в печени — 0,9%	32,060
Хлор	В протоплазме клеток, в крови — 0,2%, в почках — 0,1, в желчи — 0,01%	35,460
Калий	В протоплазме, в сыворотке крови — 0,2% в виде солей калия	39,100
Кальций	В ядрах клеток	40,070
Марганец	В соединении с железом во многих тканях	54,930
Железо	В крови и тканях	55,840
Кобальт	В крови	53,940
Никель	В крови	58,69
Медь	В почках, печени и в крови	63,570
Цинк	В печени от 0,001% до 0,007%	65,370
Мышьяк	В щитовидной железе — 0,000007%, в мозгу — 0,000001%, в печени — 0,000001%	74,960
Йод	В щитовидной железе — 0,04%, в печени — 0,001%, в мозгу -126,92	0,002%

Таблица 2

Химические элементы организма человека весом 150 фунтов* (из книги Келлога "Новая диетология")

Кислород	около 65%, или 90 фунтов
Углерод	около 18%, или 36 фунтов
Водород	около 10%, или 14 фунтов
Азот	около 3%, или 3,5 фунта

---

* 1 фунт = 453,6 г.

Кальций	около 1,5%, или 3,75 фунта
Фосфор	около 1%, или 1,4 унции*
Калий	около 0,35%, или 3 унции
Сера	около 0,25%, или 3,5 унции
Натрий	около 0,15%, или 1,5 унции
Хлор	около 0,15%, или 1,5 унции
Магний	около 0,05%, или 4,0 унции
Железо	около 0,004%, или 1,6 унции
Кремний	незначительное количество, 1,4 унции
Йод	незначительное количество
Марганец	в соединении с железом во многих тканях

Мы подробно остановились на химическом составе организма с той целью, чтобы показать, что растения являются источником идеального питания для человека. Одни растения богаты одними элементами, другие — другими. Нет необходимости применять в пищу рыбу, мясо или птицу. Мнение, что для питания требуется использование трупного вещества животных ошибочно с научной точки зрения.

Условия для здорового существования доступны, как правило, всем: воздух, которым мы дышим, вода, которую мы пьем, овощи, как правило, дешевы и содержат все вещества, необходимые для снабжения энергией клеток и тканей, их роста и восстановления. Свежие сырые фрукты, особенно фруктовые соки, такие, как апельсиновый, грейпфрутовый, ананасовый, состоят из 90% чистой дистиллированной воды, содержащей микроэлементы и витамины.

Там, где это возможно, следует применять фруктовые соки из сырых продуктов вместо консервированных, замороженных или обезвоженных. Овощи, которые в первую очередь придают телу красоту здоровья, также следует употреблять в сыром виде.

В настоящее время мы можем при помощи миксера приготовить вкуснейшие "коктейли" из овощей и фруктов, комбинируя их. Из смеси зеленого перца, сельдерея, листьев зеленого салата, моркови и морковной ботвы, пропущенной через соковыжималку, получается превосходный напиток. Он содержит микроэлементы, в которых наш организм постоянно нуждается для восстановления тканей и крови.

* 1 унция = 28,3 г.

В процессе жизнедеятельности организм потребляет некоторые из своих микроэлементов и витаминов для нейтрализации клеточных и тканевых отходов при выделении их кожей, легкими, почками и кишечником. Маленькие дети и взрослые получают из свежих фруктов и овощей или из сырых салатов и соков дополнительные количества витаминов и микроэлементов.

Некоторые из элементов содержатся в организме человека только в незначительных количествах, другие — в больших количествах; мускулы, кости, кровь и другие ткани и лимфа содержат много кислорода, углерода, водорода и азота.

Углерод содержится в любой пище. Белки, сахара, жиры богаты углеродом. Организм человека не требует такого количества углерода в пище, какое потребляют большинство людей. Многие болезни вызываются чрезмерным потреблением пищи, содержащей углерод. Избыток сахара в пище — одна из причин предрасположенности организма ко многим болезням. Если бы малыши и дети постарше питались соками из свежих сырых фруктов и овощей, а не сладкими напитками и подсахаренными десертами, то процент болезней, вызываемых воспалительными процессами, значительно снизился бы. Рациональный режим питания предполагает исключение белого и даже коричневого сахара, а также продуктов из пшеничной муки. Трагичен тот факт, что преподаватели медицинских вузов и врачи системы здравоохранения игнорируют данные науки о питании.

Лет 35 тому назад Альфред У. Канн опубликовал книгу под названием: "Голодающая Америка". В этом замечательном труде Канн указал, что обработка пищи, очистка, окрашивание и введение добавок вредно отражаются на качестве пищи. Должны быть изменены методы приготовления пищи. Многие бакалейные продукты следовало бы убрать с полок. Если бы современная домохозяйка знала, что свежие сырые фрукты являются лучшими десертами, чем обычные, приправленные эссенцией и подслащенные смеси, она отказалась бы от искусственных десертов. Мясо и мясные продукты исчезли бы из магазинов, если бы люди узнали об их вреде и перестали покупать их. Обучение людей науке питания привело бы к революции в пищевой про-

мышленности и в фармакологической индустрии. Правильный выбор пищи привел бы к предотвращению многих болезней, которые в настоящее время преобладают, и излечению их.

В основе острых или хронических заболеваний часто лежит воспалительный процесс, который можно излечить правильным подбором пищи в качестве лекарства. Никакие лекарства, вводимые во внутрь путем инъекции или в виде порошков и пилюль, не могут убить или ослабить болезнетворные микробы, поселившиеся в организме. Свежеприготовленные соки лучше лекарств способствуют уничтожению или ослаблению деятельности микробов.

Пищеварение, обмен веществ

Пищеварение — это процесс, при котором пища превращается в пищеварительном тракте в простые вещества, которые легко поглощаются кровью.

Этот процесс начинается в ротовой полости. Рот выполняет важную механическую функцию. Зубы с помощью жевательных мускулов размалывают пищу, одновременно слюнные железы смачивают сухую пищу.

Слюна — первый пищеварительный сок, химически воздействующий на крахмалистую пищу. Такую пищу важно тщательно пережевывать, чтобы ее как можно больше смешалось со слюной, и химические процессы, необходимые для превращения пищи в промежуточное состояние между крахмалом и декстрозой, стали более интенсивными.

Большинство людей обычно едят очень быстро. В результате этого слюна не оказывает химического воздействия на такую пищу, как свежий хлеб, сдобные булочки, картофельное пюре, смачиваемые супом, подливкой или напитками. Крахмалистую пищу нужно всегда принимать отдельно от другой пищи и каждый кусочек хорошо пережевывать и смачивать слюной.

Следующая ступень переваривания крахмала происходит в желудке. Смешанная со слюной пища продолжает подвергаться химическим изменениям при условии, если желудок не обременен белковой пищей.

Желудок — орган, вырабатывающий секрецию главным образом для переваривания белков. Его внутренняя поверхность вмещает множество желез, которые вырабатывают такие вещества, как соляная кислота, пепсин и реннин для переваривания белка, и липаза для переваривания жиров. Наружные стенки желудка состоят из мускулов и соединительных тканей. Желудок является также важным источником питания для крови и нервных клеток. Кровь снабжает железы элементами, необходимыми для образования пищеварительных соков. Нервные ткани снабжают энергией клетки желудка для его механического и химического функционирования.

Нормальный, здоровый желудок хорошо иннервирован. Когда снабжение энергией нарушено, может произойти нарушение пищеварительных и моторных процессов. Обычно происходит задержка либо избыточное выделение желудочного сока.

Механическая работа желудка, подобно механической работе рта, обеспечивает надлежащие изменения в пище, ее распад до более простых составляющих. Работа желудка намного сложнее в сравнении с работой рта. Пища в желудке содержится гораздо дольше, чем во рту, до тех пор, пока не завершены необходимые процессы, и она не перешла в кишечник.

Тонкая кишка — наиболее важный орган пищеварительной системы. В этой части пищеварительного тракта крахмал, белки, жиры и другие вещества подвергаются действию активных ферментов.

Внутренняя ее поверхность имеет такое устройство, что большая часть переваренной пищи поглощается потоком крови через посредство стенок кишки. Она имеет форму трубки длиной от 25 до 30 футов (иногда длиннее), и состоит, как и желудок, из наружных слоев мускульной и соединительной тканей и внутренних слизистых оболочек, желез (микроскопических пальцеобразных корешков), кишечных ворсинок, посредством которых происходит переваривание и всасывание переваренной пищи в кровь.

Пищеварительные соки состоят из ряда высокоактивных веществ, которые вырабатываются печенью, поджелудочной железой и внутренней поверхностью самой

кишки. Эта сложная биохимическая смесь завершает пищеварительную работу, не законченную желудком и ротовой полостью. В тонкой кишке происходит большая часть пищеварения и всасывания. Ферменты поджелудочной железы, изливаемые в тонкую кишку, состоят из четырех веществ: трипсина, переваривающего белки, липазы, переваривающей жиры, амилазы, переваривающей крахмалы, и промежуточных декстринов и химозина, переваривающих молоко.

Желчь, производимая клетками печени, изливается в кишку для лучшего переваривания жиров. Желчь также содержит некоторые вещества из печени, которые стимулируют поджелудочную железу, вырабатывающую пищеварительные соки. Желчь, кроме того, обладает антисептическими свойствами, а потому обеззараживает микробы, проглоченные вместе с пищей.

Пищеварительный сок тонкой кишки — самый активный из всех соков. Он содержит несколько химических составляющих, таких, как лактаза, которая переваривает молочный сахар, сахараза, переваривающая сахарозу, тростниковый и свекловичный сахар, и своего рода химический стимулятор — энтерокиназу, которая активизирует (делает химически более активным) вещество трипсин, переваривающий белки.

Следующий важный процесс, которому подвергается пища, — это поглощение ее потоком крови после завершения пищеварения.

Внутренняя поверхность тонкой кишки снабжена небольшими пальцеобразными выступами, называемыми кишечными ворсинками (их число составляет около 5 млн.). Подобно корням дерева, получающим питание от почвы, ворсинки всасывают переваренную пищу в кровь для питания всего организма. Белки на стадии усвоения превращаются в аминокислоты. Аминокислоты отличаются различным химическим составом и функциями, но все они представляют собой растворимые жидкости, поглощаемые кровью.

Углеводы, крахмалы и сложные сахара превращаются в глюкозу или декстрозу, которые усваиваются кровью. Жиры расщепляются на глицерин и жирные кислоты, в виде которых они и поступают в кровь.

Кровеносные сосуды и лимфатические узлы переносят поглощенные пищевые вещества к местам их потребления: печень получает все питательные вещества из крови за исключением жиров, которые поступают непосредственно из тонкой кишки в лимфу. Там жиры перерабатываются в вещества, которые потребляются организмом для создания запаса энергии, для превращения в другие вещества, жизненно необходимые или желательные. Когда поглощенные питательные вещества включаются в систему циркуляции, большую роль в дальнейшей переработке белков и углеводов играет печень.

Остатки пищи, которые не могут быть усвоены, переходят в толстую кишку, где поглощается часть влаги, и затем выбрасываются в виде твердой или полутвердой фекальной массы.

Железы внутренней секрации

Железы внутренней секреции называют "активаторами химической реакции".

Во всех живых организмах заложена способность быстро осуществлять реакции, которые в лаборатории требуют длительного времени и особых условий.

В организме человека происходят самые разнообразные реакции: биохимические, биофизиологические и др. Они происходят благодаря воздействию различных гормонов, которые регулируют процессы жизнедеятельности организма, как здорового, так и больного.

Гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, — это вещества, регулирующие рост, здоровье, настроение и самочувствие человека. К числу таких гормонов относится тироксин — основной продукт щитовидной железы. Половые железы относятся к другому типу гормонов. В период болезней организм теряет или прибавляет в весе по причине недостатка или избытка гормонов.

Назовем и другие проявления действия гормонов. Например, состояние больного туберкулезом легких может ухудшиться из-за действия гормонов, а также туберкулезных палочек. Ткани, пораженные раком, сильнее распадаются под действием типичных гормонов. Гормонами может быть вызвана язва желудка или другого органа.

Желудочно-кишечный тракт содержит ряд химических активаторов, которые также относятся к гормонам. Он вырабатывает секретин, который регулирует выделение инсулина поджелудочной железой.

Есть гормоны, регулирующие состояние организма, и гормоны, разрушающие ткани в процессе болезни. На последней стадии рака, туберкулеза или диабета имеет место истощение тканей. Гангрена при диабете в некоторой степени вызывается действием гормонов. Самопроизвольные переломы костей обусловлены недостатком минеральных веществ и витаминов в костях, но некоторые типы гормонов усиливают этот процесс.

Печень — биохимическая лаборатория

Печень — наиболее важный орган с точки зрения метаболизма и питания. Ее функции необычайно важны для здоровья человека. Она является эффективной лабораторией.

Функции печени таковы.

1. Способствует перевариванию пищи: вырабатывает желчь, которая, попадая в кишечник, способствует перевариванию жиров и других веществ; воздействует на переваренную пищу; определенные сахара — левулеза и галактоза — перерабатываются печенью в декстрозу; разрушает определенное количество белков, которые не могут быть использованы в организме, перерабатывает их в мочевину для удаления почками.

2. Печень — своеобразное хранилище пищевых продуктов. Переваренные сахара и крахмалы перерабатываются в гликоген и хранятся в клетках печени. Как только для выработки энергии потребуется декстроза, печень перерабатывает гликоген в этот сахар крови и посылает его в мускулы и другие ткани, которым он необходим для динамических функций.

3. Печень — хранилище железа. В частности, у младенцев печень содержит железо, которое расходуется в первые 6—9 месяцев их жизни. Таким образом, природа помогает избежать анемии у новорожденных, так как в потребляемом ими молоке мало железа.

4. В печени могут скапливаться яды, такие, как свинец и ртуть Данное свойство печени приводит к нарушению в не-

которых случаях ее функций. Некоторые лекарства и пищевые продукты могут содержать эти соединения. В этом случае печени наносится существенный вред.

5. Самая важная функция печени — нейтрализация некоторых ядов, которые образуются в организме или попадают в него. Никотин до некоторой степени нейтрализуется печенью и подготавливается для удаления почками. Некоторые яды, содержащиеся в чае, кофе, какао, алкоголе, под воздействием печени превращаются в нейтральные или безвредные вещества и удаляются почками. Определенные продукты отходов кишечника, которые не устраняются через прямую кишку, поступают в печень для детоксикации и удаления. Один из таких ядов, образованных в прямой кишке из отходов, — индол, газовое соединение, содержащее серу. Он представляет собой побочный продукт неполного переваривания белков яиц, мяса и бобов. Образуется индол в тех случаях, когда человек потребляет в избытке белки или когда организм не может использовать определенное количество белков. В печени он, соединяясь с определенными минеральными веществами, образует индикан, голубой краситель, обнаруживаемый в моче. Индикан имеется в печени здоровых людей, которые в избытке потребляют белковую пищу, а также обнаруживается в моче при таких болезнях, как рак.

6. Печень вырабатывает много желчи в том случае, если она перегружена чрезмерным количеством отходов и неиспользованной пищи. Это признак болезни с органическими нарушениями — головной болью, усталостью, плохим аппетитом, слабостью, тошнотой. В этом случае клетки, производящие желчь, воспалены, переполнены кровью и производят желчь с избытком.

Желчь — один из наиболее важных биохимических продуктов печени. Нормальная желчь очень ядовита. Она дает щелочную реакцию; содержит определенное число гормонов, способствующих перевариванию пищи. Желчь также обладает антисептическими и бактерицидными свойствами. Когда она нормального качества, она способствует ослаблению или уничтожению микробов, которыми может быть заражена пища.

Одна из важнейших функций желчи — нейтрализовать кислотность содержимого желудка, которое изливается в кишечник, иначе внутренние слизистые оболочки кишечника будут повреждены этой кислотностью и на них образуются эрозии или язвы. Люди, страдающие от язвы желудка, могли приобрести ее в результате нарушения равновесия между различными процессами в системе пищеварения.

Гормоны, выделяемые поджелудочной железой, активируются желчью до их воздействия на пищу. Поджелудочная железа имеет внутреннюю и наружную секрецию. Наружная секреция представляет собой сложный продукт, состоящий из ряда ферментов, воздействующих на белки, жиры и углеводы, завершающих переваривание и подготавливающих всасывание их в кровь и лимфу. Важный продукт внутренней секреции поджелудочной железы — инсулин.

При некоторых болезнях печени течение химических реакций, происходящих в ней, нарушается. Желчные пути, или каналы, ведущие в желчный пузырь и кишечник, могут быть переполнены осажденными отходами, обычно называемыми желчными камнями. Они являются вредными продуктами, вырабатываемыми этой важной лабораторией — печенью — в том случае, если она воспалена.

Современные привычки в питании и образ жизни в целом, связанный с применением табака, алкоголя и чрезмерного количества белков и жиров, вызывают болезнь этого органа. Камни, острое и хроническое воспаление печени, рак печени, цирроз печени, жировая инфильтрация печени — все эти патологические нарушения могут быть предотвращены рациональным питанием и правильным образом жизни.

У некоторых людей кожа имеет ненормальный желтый оттенок. Это хроническая желтизна образуется при поглощении желчи кровью, что и вызывает желтую пигментацию и болезненный вид кожи.

Печень — этот важный орган — может быть восстановлена соответствующим питанием. Диета, состоящая из свежих сырых фруктов, например грейпфрутов, лимонного сока, разбавленного водой, апельсинов, в течение 1—6 меся-

цев может избавить больного от названных заболеваний печени. Питаясь сырыми фруктами, человек с больной печенью может хорошо себя чувствовать и избавиться от болей, желтизны кожи, плохого аппетита, тошноты и т.д.

Лецитин и холестерол

Лецитин нередко упоминается как важная составляющая пищи. Это фосфоросодержащее белковожировое соединение, встречающееся как в растительной, так и в животной пище. Он содержится в клетках овощей, орехах, яйцах, бобах и т.д. Много лецитина в соевых бобах и желтках яиц. Лецитин обнаруживается также в нормальной крови и во всех растущих клетках.

Правильно подобранная диета, включающая свежие сырые фрукты, сырые овощи, орехи, соевые бобы и продукты из орехов, обеспечивает организм лецитином в количестве, необходимом для здорового организма.

Если человек страдает заболеваниями, при которых наблюдается тенденция к чрезмерному клеточному росту, например, при опухолях, ему следует изъять из рациона пищу, содержащую лецитин, пока болезнь не пойдет на убыль (при условии врачебного контроля).

Холестерол — органическое соединение, образующееся из продуктов метаболизма, составная часть желчных камней. Он представляет собой побочный продукт неправильно усвоенных жиров. Обычно печень производит до 0,1% холестерола.

Желчь, поступающая в желчный пузырь, имеет большую концентрацию холестерола по сравнению с желчью печени. Нормальное содержание холестерола составляет примерно 0,2%. Такое содержание холестерола, очевидно, является нормальным и для здоровой крови.

Холестерол становится опасным для организма, когда его содержание превышает норму. Это происходит в тех случаях, когда печень перегружена избыточным количеством жиров и жирообразующих веществ.

Образование камней — болезнь, которая долгое время приводила в недоумение теоретиков и практиков медицины. Иногда через несколько дней или недель после оперативного удаления желчных камней наблюдалось новое образование

камней, перегораживающих желчные каналы, ведущие из печени в тонкую кишку.

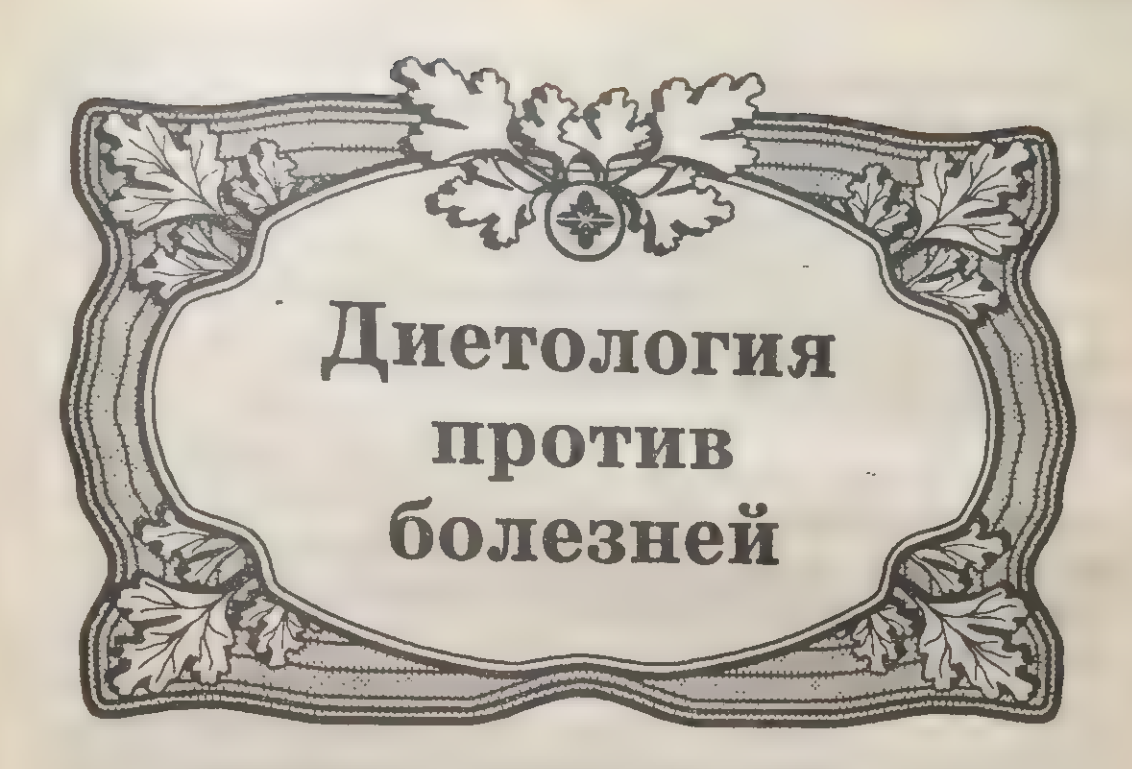
Недавно пресса сообщила, что английский государственный деятель мистер Антони Иден прошел через две операции с удалением камней. По поводу третьей операции он обратился в хорошо известную хирургическую клинику в Бостоне. Бедный мистер Иден! Он прошел через муки ада и, должно быть, страдает и сейчас, если его врачи позволяют ему есть яйца, сливочное масло, сливки и другую пищу, которая и послужила главной причиной его заболевания.

Медицине известно, что холестерол — составная часть камней. Известно также, что воспаление желчного пузыря и печени нарушает химические процессы самой важной лаборатории организма — печени. Когда печень перегружена питательными веществами, которые не могут быть поглощены кровью для распределения по всему организму, она воспаляется и начинает производить побочные продукты, такие, как холестерол и желчные камни.

Пища, содержащая избыточное количество мяса, рыбы и жиров, неизбежно приводит к ухудшению состояния печени, ее химического состава и к синтезу холестерола и камней. В результате страдает весь организм. Избыточное содержание холестерола в желчи загрязняет кровь и раздражает каждую клетку организма.

Добиться хорошего здоровья можно, отказавшись от яиц, мяса и жиров и перейдя на диету из фруктов и овощей, потребляемых по возможности раздельно. Такое питание в течение 1—6 месяцев должно помочь больному с избыточным содержанием холестерола в организме, с камнями или с тенденцией к образованию камней.





Диетология против болезней

Обыкновенная простуда

Простуда — одно из простейших острых заболеваний. Воспаленное горло, кашель, насморки — симптомы простуды. Выделения при насморках могут быть жидкими или слизистыми, а их цвет зависит от типа бактерий, вызвавших воспаление слизистых оболочек.

Простуда иногда сопровождается воспалением среднего уха. Это случается в том случае, если лечение простуды не проводится надлежащим образом; воспалительный процесс может распространиться и на другие органы, вызвать серьезные осложнения.

В целом простуда первоначально вызывается микробами. К простуде приводит ухудшение циркуляции крови в отдельных органах головы. Ухудшение циркуляции крови может быть вызвано неожиданным охлаждением. Даже в середине лета неожиданное охлаждение может вызвать серьез-

ную простуду, если, например, очень уставший человек сильно озяб при купании или просто посидел на холодной цементной ступеньке.

Правильное лечение предусматривает в первую очередь профилактику, Нормальные, здоровые дети и взрослые, делающие массаж 1 или 2 раза в неделю, менее склонны к простудам.

Обычное остеопатическое лечение заключается в том, что производится массаж мягких тканей, мускулов и связок шеи и позвоночника. Оно восстанавливает нарушенную подвижность суставов. Лечение массажем заменить нельзя ничем. Время от времени появляются "чудодейственные" лекарства, которые рекламируются как способные излечить организм от любой болезни.

Я — как и многие другие медики — отрицательно отношусь к лекарствам. Одному очень известному автору медицинских трудов сэру Уильяму Ослеру принадлежит следующее заявление: "Мы прописываем пациентам лекарства, действия которых мы не знаем, и от каких они болезней, мы не понимаем".

Другой выдающийся американский врач и автор ряда трудов доктор Оливер Э. Хоумз высказался так: "Все лекарства должны быть выброшены в океан. Так будет лучше для человечества, хотя они будут отравлять океан".

Считая себя прогрессивным врачом, я пыталась открыть свои средства лечения. От обыкновенной простуды можно легко излечиться без лекарств. Даже новейшие "чудодейственные" порошки могут оказаться бесполезными в этом случае.

Вот способ излечения от простуды в течение нескольких дней. Нужно согреться. Простуженного ребенка сразу уложите в постель. Поставьте клизму, чтобы очистить кишечник, эту помойную яму организма, чтобы предотвратить проникновение жидких отходов в кровь через его стенки. Есть люди, которые не умеют ставить клизму. Они должны научиться делать это автоматически, как, например, автоматически чистят зубы.

Слабительные средства менее эффективны для очистки желудочно-кишечного тракта от отходов. Так, если клизма срабатывает в течение 10 минут, то действие слабительного

проявляется через 10 часов. В течение этого времени в кровь может впитаться много фекальной жидкости, способной причинить вред больному организму. Это может привести и к воспалению шейных нервов, насморку, зуду и воспалению слизистой глаз, воспалению горла, кашлю, чиханию, повышению температуры.

После клизмы необходимо с помощью одной или двух электрических грелок согреть охлажденные части тела: вопервых, холодные ступни и кисти рук. Грелку можно также на 15—20 минут приложить к спине и шее. Согревание предотвратит развитие таких тяжелых заболеваний, как воспаление легких и ревматизм.

На этой стадии больному полезно дать немного фруктового сока с водой (сок половины грейпфрута развести в полстакане воды или сок половины лимона — в полстакане холодной или горячей неподслащенной воды).

Больному человеку не требуются чай, молоко, яйца или другие продукты так называемой легкой диеты. Больной организм не может надлежащим образом усваивать пищу и в то же самое время иметь достаточно сил для того, что бороться с инфекционным заболеванием. До тех пор, пока не пройдут выделения из носа, больной получает только фруктовый сок и воду.

Никакая другая диета в течение 1—2 дней не требуется для быстрого излечения от простуды. И это не умирание от голода, а лишь воздержание от пищи ради выздоровления.

В холодную погоду нужно дважды в день делать массаж больного. Такое лечение помогает организму бороться с острым заболеванием, ускоряет выздоровление.

Больной человек с простудой должен лежать в постели. При головной боли следует положить сверху на голову или на лоб влажное полотенце или грелку со льдом. Головную боль можно быстро устранить без каких-либо лекарств, если дать человеку возможность отдохнуть в постели, даже если он не может спать.

Выздоровление от простуды требует от 1 до 2 недель для накопления достаточных сил, чтобы избежать простуды в будущем. Питание во время выздоровления будет зависеть от аппетита больного, а также от его веса. Но во всех случаях

не представляет никакой опасности применение в течение нескольких дней диеты из сырых фруктов.

Свежие сырые фрукты на завтрак, обед и ужин в сочетании с лимонадом, подслащенным медом, — оптимальное питание.

После 3 дней фруктовой диеты на обед и ужин можно добавить вареные на пару овощи и немного салата из сырых овощей с одним яйцом, горсть свежих миндальных или других орехов или печеный картофель. Ребенку можно дать стакан молока с фруктами на завтрак и еще раз днем между обедом и ужином. Взрослым не требуется молоко на завтрак — для них достаточно сырых фруктов и фруктового сока.

На этой стадии кишечник должен опорожняться естественным образом. Нормальный прием пищи после ограниченной диеты — физиологический стимул к возбуждению активности кишечника. Описанный метод лечения устранит простуду и поможет избежать осложнений. Этот метод исключает использование лекарств.

Астма

При бронхиальной астме наблюдается ухудшение сердечной деятельности. Больной астмой, который дышит с характерным свистящим призвуком при выдохе, несчастный человек. Некоторое улучшение состояния возможно лишь после ночного отдыха. Ухудшение же приходит вечером или ночью, когда организм особенно переутомлен. В некоторых случаях пациент страдает круглые сутки. Заболевают астмой люди любого возраста, в том числе дети. Иногда в бронхиальную астму переходит недолеченная простуда.

Некоторые типы сердечных заболеваний вызывают астматические симптомы, например, миокардит с расширением миокарда.

Обычно в медицинской практике бронхиальная астма считается одной из неизлечимых болезней. Она действительно неизлечима при лечении обычными методами, так как основные причины ее возникновения игнорируются. Как правило, больному при приступе вводятся лекарства, которые дают временно облегчение.

Вспоминаю один случай бронхиальной астмы, который я наблюдала зимой 1924 года, когда я работала в одной из туберкулезных больниц в Денвере. У больной был типичный случай бронхиальной астмы. Возраст девочки был 16—17 лет, а заболела она, когда ей было около 5 лет. Девочке требовалось вводить адреналин несколько раз в течение ночи, и редко когда — в течение дня. Врачи больницы держали ее на диете из печенья и молока. Это была очень неподходящая пища для больной с такой болезнью, как астма, в основе которой лежал воспалительный процесс.

И в том же городе — Денвере — жил и работал уже упоминавшийся врач Ж.Х. Тильден. Он руководил санаторием, известным как "Школа здоровья Тильдена". Санаторий был большой — 3 или 4 современных здания, до 200 палат. Доктор Ж.Х. Тильден был пророком, не признанным в своем Отечестве, хотя и имел большое число последователей в англоязычных странах. Среди пациентов, обращавшихся к нему за помощью, было много больных бронхиальной астмой. Доктор Тильден лечил астму следующим образом.

Пациента укладывали в постель для лечения отдыхом и в течение 1—2 недели ему давали только воду с небольшой примесью лимонного сока. Ежедневно 1 или 2 раза очищали кишечник посредством клизмы. Независимо от того, ест человек или нет, печень производит желчь, которая изливается в кишечник. Из кишечника желчь поступает в прямую кишку, и оттуда ее следует удалять, чтобы она не всосалась в кровь.

Некоторые врачи считают ненужным применение клизм, однако, ежедневные клизмы очень важны при голодании, иначе поглощенная кровью желчь отравляет весь организм.

Основная цель воздержания от пищи — очистить клетки организма. Поэтому ставить ежедневно клизму так же важно, как прополаскивать рот несколько раз в день; подобно тому, как во рту появляется дурной запах, так и прямая кишка наполняется газами от расщепленных жировых и белковых тканей организма.

Даже в начале моей лечебной практики мне удавалось вылечивать больных с бронхиальной астмой, которые обращались ко мне после неудачного лечения.

Одна больная 44 лет обратилась ко мне после попыток лечения астмы в условиях благоприятного климата — в Аризоне, Калифорнии и т.п. Она дышала со свистом, кашляла, у нее выделялась мокрота почти постоянно, днем и ночью.

Миссис М. была очень дисциплинированной пациенткой. Она знала, что ей уже нечего терять. Через 4 недели у миссис М. дыхание стало нормальным. В течение нескольких последующих лет она не болела астмой.

Можно назвать и другие случаи в моей практике, когда больные полностью излечивались. Среди них было несколько детей, остальные — взрослые от 26 до 76 лет.

Больным всех возрастов я рекомендовала режим полной тишины. Это необходимо, чтобы восстановить нервную систему, регулирующую непроизвольные функции, включая дыхание. Физический, физиологический, а также умственный отдых — основа лечения астмы.

Один из моих больных, желающий излечиться от астмы 27-летней давности, работал на пишущей машинке, перепечатывая газетные статьи. Мне пришлось в течение нескольких недель уговаривать его отказаться от своей работы, а также от некоторых своих "слабостей". И он полностью был исцелен в течение 5 месяцев.

Мой метод лечения этой болезни основывается на учении Тильдена, в соответствие с которым больного обучают тому, как жить — правильно питаться и не растрачивать энергию нервной системы.

Астматик должен вести такой образ жизни, который способствовал бы повышению его тонуса, и придерживаться его всегда. Больной должен избавиться от дурных привычек: курение, употребление спиртных напитков, перегрузки организма запрещены. Лучше ограничивать себя, следуя оздоровительной программе, чем вести образ жизни, опасный для здоровья.

Для восстановления своего здоровья астматик должен очень тщательно подобрать диету. Переедание даже здоровой пищи запрещено. Астматики имеют ограничения в выборе пищи. Больному астмой не рекомендуются молочные продукты (молоко, сыр, сливочное масло) до тех пор, пока симптомы астмы не исчезнут.

Вот меню для больного астмой.

Завтрак. Разбавленные холодной или горячей водой фруктовые соки, смесь воды с лимонным или апельсиновым соком можно подсластить небольшим количеством меда. Можно есть фрукты — свежие, сырые и вареные, предпочтительнее небольшими порциями.

Завтрак может состоять из напитка из фруктового сока и фруктов для тех, у кого есть аппетит. Вареные фрукты не следует посыпать сахаром. Одну половину завтрака можно съесть утром, а другую — ближе к обеду.

Обед. Примерно в полдень съедается салат из сырых овощей, если есть аппетит. Это блюдо считается основным. Салат может состоять из одного кустика зеленого салата, тертой сырой моркови, одной четверти груши или авокадо, нескольких веточек сырого сельдерея и небольшого количества апельсинового сока в качестве приправы к смеси (растительное масло и сливки исключаются). В дополнение к салату можно съесть два вареных овоща, зеленых или желтых, вместо хлеба. И никаких мучных изделий и молока. После обеда следует отдохнуть и поспать в течение 2 часов и повторять такой отдых до тех пор, пока пациент совсем не выздоровеет.

3 или 4 часа дня — фруктовый сок или фрукты, как на завтрак.

Ужин. Ранний ужин такой же, как и обед.

Перед сном никакой пищи.

Больные в течение первых месяцев лечения не должны принимать участия в общественной жизни, исключая радио у кровати в качестве развлечения.

Состояние больного улучшается при проведении массажа — он снимает мускульное напряжение и расслабляет связки шеи и позвоночного столба и тем самым способствует улучшению циркуляции крови, а также функционированию тех отделов нервной системы, которые регулируют работу дыхательного механизма.

Массаж без предварительного лечения голоданием с последующей строгой диетой не может излечить астмы. Лечение должно быть комбинированным: отдых в постели, воздержание от пищи, надлежащим образом спланированная диета плюс массаж.

Другие вспомогательные средства при лечении астмы — это обогрев с помощью инфракрасного излучения области груди и спины, который ускоряет устранение воспалительных процессов. В моей практике лечение всех болезней осуществляется с применением постельного режима. Облучение также проводится при постельном режиме, как и массаж, пока больной не избавится от затрудненного дыхания.

Обычная электрическая грелка также служит неплохим дополнением при лечении астматиков. Она постоянно находится в постели. После работы или игр руки астматиков становятся ледяными. Их следует быстро согреть. Электрическую грелку включают на несильный обогрев и помещают на живот, а поверх кладут руки. В результате достигается двойная цель: больной расслабляется и согревается, это помогает избежать острого приступа болезни.

Предлагаемый мною метод лечения бронхиальной астмы дает наиболее эффективные результаты. Однако при неправильном его применении можно не получить желаемого эффекта. Врачи и другие медработники должны быть дисциплинированными, а больной должен выполнять все указания.

Рак

Больные испытывают большой страх перед раком. Его действительно невозможно было лечить, пока врачи не поняли, что здоровый организм не может быть поражен раком. Восприимчивость к болезни появляется у организма, клетки которого наполнены токсичными отходами его жизнедеятельности.

Рак не есть местное заболевание какого-либо органа. Когда какой-то орган или ткань начинает проявлять признаки заболевания раком, это значит, что организм переполняется катаболическими отходами.

Причина восприимчивости некоторых органов к раку — скопление в них сравнительно большого количества крови и лимфы.

Молочные железы, щитовидная железа, предстательная железа, матка и некоторые другие органы с очень развитой

системой кровеносных сосудов нередко бывают поражены раком.

Больному может стать легче только в том случае, если его клетки и жидкая среда будут восстановлены до нормального состояния. И этого можно достичь. Организм восприимчив к таким методам лечения, как потребление свежей сырой пищи, достаточно сильно действующей, чтобы очистить клетки и ткани от отходов и удалить их из организма. После того, как вредные вещества из организма будут удалены, возрождаются здоровые ткани и органы.

Диета может быть эффективнее любого лекарства. Хирургия в онкологии показала себя беспомощной. Она не только не способна продлить жизнь, но в некоторых случаях хирургическое вмешательство может даже укоротить ее. Если и проводить операцию, то до операции следует применить такой эффективный метод лечения, как диета; провести предоперационное лечение в течение недели (или даже месяца), заключающееся в питание соками, приготовленными из сырых свежих фруктов и овощей. Такое предварительное лечение способно творить чудеса с больным организмом. Свежие фруктовые и овощные соки и в самом деле представляют собой эликсиры жизни. Они очень помогают больным, которые страдают от слабости и болей при раке. Свежие сырые салаты и свежие сырые фрукты нередко запрещают больным, хотя они являются оздоравливающими. Организм нуждается в пище, богатой микроэлементами и витаминами — они лучше витаминов и микроэлементов в капсулах и таблетках.

Существует общее мнение, что сырые фрукты и овощи способствуют образованию газов. Это неверно. Другое дело, что когда организм пересыщен чрезмерными отходами, которые из этих отходов распадаются в газообразные соединения, организм пытается удалить их через желудок, почки, кожу и легкие.

Больного человека следует ознакомить с этими фактами. Он должен знать, что свежие сырые фрукты и овощи служат средством выведения жидких и других видов отходов из организма при условии, если за больным организмом осуществляется правильный уход.

Больным не следует давать мясо, хотя большинство медиков предпочитают кормить больных мясом мертвых животных. Удивительным является тот факт, что медики настаивают на устаревших методах питания, противоречащих потребностям организма, как здорового, так и больного. Хирургическое вмешательство не останавливает болезнь, не продляет жизнь больного раком. А правильное питание может помочь достичь этих двух целей.

Время от времени в области медицины появляются новаторы, исследующие проблему рака и ее связь с проблемой питания. Доктор Дункан Балклей, например, который в течение 40 лет работал в области онкологии в Нью-Йорке, обнаружил, что вегетарианская диета с низким содержанием белков и серы способствует приостановлению развития рака и продлению жизни многих неоперабельных больных. Его монументальный труд "Рак и его лечение нехирургическими способами" (1921) проливает свет на проблему предотвращения и лечения рака.

Итак, рак — это болезнь, которую можно и предотвратить, и вылечить. Основным методом его лечения должна стать диета. Доктор Балклей изучал связь между потреблением мяса и частотой случаев заболевания раком среди различных национальных и расовых групп.

Балклей указывает на то, что существует тесная взаимосвязь между потреблением животной пищи и случаями заболевания раком.

Давно пора поставить людей в известность об этом. Для человечества было бы благом, если бы мясники лишились их работы и стали выращивающими овощи фермерами. Можно научно доказать, что животная пища не только не нужна, но и болезнетворна как для человека, так и для плотоядных животных. Собаки нередко заболевают теми же болезнями, что и люди, питающиеся мясом. Они слепнут от катаракты, страдают повышенным давлением, заболевают раком от того, что их ткани до предела насыщаются отходами. Правда, собаки имеют то преимущество, что они не являются жертвами курения, потребления кофе и алкоголя, переутомления от работы и усталости. Все эти факторы способствуют заболеванию раком. Физическое перенапряжение, потребление чая, кофе и табака способствуют возникновению рака.

Мне представилась возможность лечить некоторых больных раком в моем санатории или доме отдыха. В каждом случае я старалась облегчить состояние больного. Эта задача была нелегкой, так как нередко больные обращались ко мне слишком поздно.

Почти бесполезно пытаться перестроить организм больной, у которой была ампутирована одна или две груди. Во многих случаях больные чувствовали себя угнетенными после операции. Те, у кого были операции на внутренних органах, с трудом поддавались лечению и чувствовали себя плохо.

Человек, у которого удалили треть, половину или две трети желудка, пораженного раком, обычно очень мучительно переносили процесс принятия пищи и послеобеденный отдых.

В любом случае при раковом заболевании желудка требуется строгая диета из свежеприготовленных овощных и фруктовых соков. Применение такой диеты, составленной с учетом особенностей больного, в течение 1—3 месяцев приведет к восстановлению желудка и улучшению общего состояния больного. Больных именно так и следует лечить. Давно пора применять диету в качестве лекарства. Рак будет искоренен, когда вегетарианская диета станет общепринятым способом питания. Эти азбучные знания могут быть применены в практической медицине при лечении и предотвращении болезней.

Многие больные, разочаровавшись в неудачном лечении медикаментозными или хирургическими методами, прибегают к лечению самовнушением, питанием или другими подобными средствами. Так сами больные вносят свои коррективы в методологию современной медицины.

Вот как выглядит меню, предложенное доктором Балклеем (в качестве примера приведены второй, четвертый и шестой дни недели).

Второй день

Завтрак: апельсин (1 шт.), мамалыга (4 унции), дрожжевой хлеб (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), сахар (0,5 унции), напиток (сок).

Обед: гороховый суп (5 унций), макароны (3 унции), бобовые (3 унции), морковь (3 унции), хлеб (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), финики.

Ужин: пшеничные хлопья (4 унции), поджаренный пшеничный хлеб (2 унции), печеный картофель (1,25 унции), сухое печенье (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), сахар (0,25 унции), очень слабый чай.

Четвертый день

Завтрак: сырое яблоко (1 шт.), кукурузная каша (4 унции), пшеничный хлеб (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), напиток.

Обед: овощной суп (5 унций), печеная фасоль (4 унции), цветная капуста (3 унции), спаржа (3 унции), хлеб (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), фиги.

Ужин: рис (4 унции), вареные сливы (4 унции), хлеб (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), сахар (0,25 унции), слабый чай.

Шестой день

Завтрак: вареные зерновые (4 унции), поджаренный хлеб (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), сахар (0,5 унции), напиток.

Обед: суп из сельдерея (5 унций), печеный картофель (4 унции), морковь (3 унции), шпинат (3 унции), хлеб (2 унции), сливочное масло (1,25 унции), апельсин (1 шт.)

Ужин: пшеничная лепешка (4 унции), вареные фиги (4 унции), сливочное масло (1,25 унции), сахар (0,25 унции), слабый чай.

Это меню повторяется в последующие дни.

Придерживаясь этой диеты, больной получает в сутки 2100 калорий.

Доктор Балклей описывает несколько интересных случаев с неизлечимыми больными, следовавшими этой диете. К примеру, он рассказывает о больной с тяжелой формой саркомы щеки, которая выздоровела. Когда она пришла в больницу, то весила 89,5 фунтов, а несколько месяцев спустя, когда у нее на щеке уже была пересаженная живая ткань, она весила целых 130 фунтов. Такой эффект дали указанная диета и лечение.

Исследования доктора Балклея до сих пор игнорируются медициной. Хотя его лечение диетой было

весьма успешным, коллеги не поддержали его. Запретив использовать в пищу мясо животных, доктор Балклей избавил пациентов от основного патологического раздражителя.

Доктор Тильден, проработавший в медицине с 1866 по 1939 год, пошел дальше доктора Балклея. Он разработал для больных раком диету из сырых фруктов и овощей с предшествующим периодом полного голодания.

Я имела возможность лечить некоторых больных раком с помощью голодания и диеты с низким содержанием белков и серы по системе доктора Балклея и обнаружила, что больные раком хорошо реагируют на кратковременные голодания с последующей диетой из соков свежих сырых овощей и фруктов и твердой пищи из винограда, ананасов, вишни и других свежих фруктов в зависимости от сезона.

У больного раком нередко плохой аппетит. Иногда после приема обычной пищи усугубляются такие симптомы, как боль и усталость. Напротив, свежие овощные и фруктовые соки больные пьют с удовольствием. Действительно, эти животворные жидкости способствуют появлению аппетита и способности переваривать белки, крахмалы и некоторые жиры.

Больной раком не нуждается в обычном сахаре. В данном случае сахар лучше заменить медом, который быстрее восстанавливает силы. Для больного раком не требуется двух или трех разных продуктов, содержащих крахмал, за один прием пищи. Лучше дать больному одно блюдо, содержащее крахмал, но в таком количестве, в каком он захочет.

Блюдо из хорошо сваренной овсяной, рисовой (необдирной) или пшеничной крупы, приправленное небольшим количеством сливочного масла, составит хороший завтрак, если у больного есть аппетит. Если же у больного нет желания есть крахмалистую пищу утром, он может съесть свежие сырые фрукты одного или двух видов. Свежеприготовленные фруктовые или овощные соки можно принимать через каждые 1-2 часа.

На завтрак к блюду из крахмалистой пищи лучше всего подать чашку воды с лимонным соком и медом. Мятный чай — тоже приятный напиток и не причинит больному вреда.

Второй завтрак больного раком зависит от его способности переваривать пищу. Всегда хорош свежеприготовленный сырой овощной сок, поскольку предотвращает деминерализацию костей и мускулов. Кроме того, свежий овощной сок снабжает кровь эффективными "буферами" для поглощения отходов тканей, а также дает легко усвояемые микроэлементы и витамины.

Овощные соки применялись врачами-новаторами для лечения хронических заболеваний, в том числе и рака, как в Америке, так и в других странах.

Больной буквально "родится заново", если он применяет овощные соки в качестве лекарства в больнице и дома. По этой же причине и здоровый человек должен принимать овощной сок дважды в день, как профилактическое средство.

На завтрак больному в качестве добавления к овощному соку можно предложить суп или блюдо из отварных овощей. Если желудок плохо переваривает вареные овощи, их следует размельчить. Приготовленные в домашних условиях овощные пюре намного лучше консервированных. Но их не следует варить слишком долго: в переваренной и консервированной пище меньше витаминов. Только что сваренные, даже слегка недоваренные размельченные овощи легко перевариваются и весьма питательны.

Один вид углеводов, предположим, печеный картофель или рис, или кусочек хлеба с маслом, — это все, что требуется для больного. Не рекомендуется кормить такого больного высококалорийной пищей с большим содержанием сахара, крахмалов и сливочного масла. Некоторые больные не могут переваривать сливочное масло и другие жиры. Им можно давать виноград и другие свежие сладкие фрукты, которые являются хорошими источниками энергии.

Прекрасный продукт для приготовления самых разных вкусных блюд для больных раком — это чечевица. Один стакан чечевицы способен дать столько же железа, сколько одна унция (28,35 г) яичного желтка. Чечевица также богата легко перевариваемыми белками и углеводами. В ней содержится мало серы, меньше, чем в других бобовых.

Чечевица, смешанная с нарезанными свежими зелеными овощами трех или четырех видов, — это прекрасный суп или второе блюдо. Чечевицу можно также смешивать с

необдирным рисом, составляя основное блюдо на обед или ужин.

Другая пища, которая также хорошо комбинируется с углеводами и может применяться и на ужин, — это стакан овощного или фруктового сока. Свежие сырые фрукты лучше вареных слив, фиников или яблок.

Овощные соки можно давать раковому больному между приемами пищи 1 или 2 раза в день: 4 стакана овощного сока в день в добавление к двум стаканам фруктового сока.

Напитки с водой не так полезны, а иногда и противопоказаны. Когда у ракового больного не в порядке печень, почки или лимфатическая система, наблюдается тенденция к задержанию воды в тканях организма. В этих случаях нужно составить особую диету, исключающую продукты, приготовленные с водой.

Некоторые фрукты и овощи обладают свойством экстрагировать жидкости, которые скапливаются в тканях печени и других органах. Это — свежий ананас и зеленый кабачок. Они лучшая диуретическая пища для извлечения жидкости из печени и других органов. Я обнаружила это при моих клинических исследованиях.

Зеленый кабачок и ананас — полноценная пища, которую может потреблять и здоровый человек с профилактическими целями.

Теперь несколько слов о молоке. Некоторые раковые больные не могут пить молоко, поскольку у них появляется изжога. Взамен молока им можно предложить пахтанье. Молоко и молочные продукты — это своего рода синтезированные овощи, так как корова вырабатывает молоко из травы и злаковых. Поэтому молоко представляет собой полноценную пищу для больных, разумеется, в тех случаях, когда у них на него нет отрицательной реакции. Если молоко хорошо переносится, его можно ни с чем не соединять.

Правильно подобранное питание с использованием указанной фруктово-вегетарианской диеты позволяет предотвратить у больных потери в весе или даже прибавить в весе.

В дополнение к крахмалистому блюду желательно дать больному на обед и ужин два вареных овоща. Это может быть

морковь или свекла плюс зеленый овощ или другой овощ, растущий над землей.

Яйца запрещены при раке, так как они содержат много серы, а организм такого больного и без того перегружен серосодержащими отходами.

Некоторые больные раком одновременно страдают кожными заболеваниями. К примеру, нередко рак сопровождает псориаз. Эту болезнь нельзя вылечить, применяя обычную диету, включающую мясо, яйца и жирную пищу. Больной псориазом должен месяцами жить на овощных и фруктовых соках, добавляя немного риса, чечевицы и один или два зеленых овоща в день.

Отказавшись от употребления мясных продуктов и перейдя на овощно-фруктовую диету с большим количеством овощных и фруктовых соков и надлежащим образом сваренных овощей, больной получит все, что ему требуется.

При этом пищу следует принимать в спокойном состоянии, заранее настраивая себя на то, что она обязательно принесет пользу. Голодание время от времени необходимо для больного, особенно для ракового больного.

Больному раком нередко хочется побыть наедине с самим собой. Сон и отдых дают ему силы. Таких больных не следует будить, если они проспали время приема пищи или процедур.

Сердечные заболевания

Нормальное сердце — весьма эффективный механизм. В течение жизни человека оно перекачивает кровь со средней скоростью сокращений 70 раз в 1 мин. Это очень мощный насос, с большим коэффициентом полезного действия, так как он использует около 15% всей энергии организма и дает 85% полезной энергии, снабжая ею себя и весь организм.

В большинстве случаев сердце, начиная с эмбриональных стадий, развивается нормально, но иногда имеют место врожденные дефекты развития сердца. Совсем недавно люди с врожденным пороком сердца умирали преждевременно. Успехи современной хирургии настолько значительны, что люди с врожденным пороком доживают до глубокой

старости. Медицина также проливает свет на проблему предотвращения сердечных заболеваний, которые поражают как пожилых, так и молодых. Приблизительно 40% всех смертей вызвано болезнью сердца. Однако многие из них можно предотвратить.

Дети нередко заболевают ревматизмом сердца, что мешает их нормальному развитию, лишает радости. Эту болезнь сердца также можно предотвратить.

Ревматизм сердца вызывается действием болезнетворных микроорганизмов.

Здоровый организм ребенка или взрослого может противостоять болезнетворным микробам. Микроорганизмы повсюду вокруг нас: ими насыщен воздух, они способны загрязнять пищу, воду, одежду. Здоровый организм имеет защитные средства, которые ослабляют и убивают болезнетворные микробы, попадающие в организм при дыхании, принятии пищи и т.д. Не может защищаться ослабленный организм. Даже обыкновенная простуда, если ее или плохо или вовсе не лечили, может до такой степени ослабить организм, что патологические бактерии беспрепятственно проникают в кровь, что может вызвать ревматизм сердца и другие болезни, которые поражают организм на всю жизнь.

При ревматизме сердца, приобретенном в детстве, следует постоянно беречься. Ревматизм сердца делает человека неспособным к нормальной полной жизни.

Мне пришлось лечить нескольких больных ревматизмом. Возраст этих больных был от 9 до 95 лет. Интересна история болезни миссис С.У., 33 лет. У нее была настолько сильная декомпенсация, что произошли вторичные осложнения, такие, как задержка воды в печени и во всех тканях организма. Больная принимала ртутные препараты регулярно через 4—5 дней. Выделение мочи у нее было таким небольшим, что в тканях скапливалось от 6 до 7 кварт (1,14 л) жидкости за 4—5 дней.

Ко мне обратились, когда больная стала жаловаться на боль в области желчного пузыря, тошноту, рвоту и другие симптомы разлития желчи.

Я знала больную с детства. После замужества она даже решилась на риск и забеременела. Принимала роды одна из опытнейших акушерок. К счастью, роды прошли нормально

и ребенок родился здоровым. Когда я стала лечить больную, ей пришлось отказаться от бараньих котлет, цыплят, яиц, молока и сметаны. Я предложила ей очень строгую фруктово-овощную диету и позволила ей потреблять только один вид пищи в один прием, чтобы определить диуретический эффект каждого вида пищи. Поскольку по утрам больная испытывала тошноту и боль, я рекомендовала ей на первые три приема пищи диету из грейпфрутов. Мое правило было — дать больному время, пока у него не появится желание есть.

Миссис С.У. была не только очень общительной и интеллигентной особой, но и дисциплинированной пациенткой. Она точно измеряла выход мочи и сообщала мне, какое воздействие на организм оказывает та или иная пища. Так, все сырые фрукты и овощи по сезону оказались для пациентки очень эффективным лекарством.

Миссис С.У. фиксировала все, что ела и сколько выделялось мочи. На предложенной мной диете миссис С.У. жила в течение 9—10 недель без инъекций. Оказалось также, что свежий ананас и отваренный без соли и сливочного масла зеленый кабачок — лучшая пища для выделения жидкости.

До того, как я начала ее лечить, больная не вставала с постели. После лечения она смогла ходить. Два года спустя она удивила меня своим визитом. День был морозный и снежный, но она навестила меня, чтобы посмотреть мою заново оборудованную клинику, а также ободрить моих пациентов своим примером.

Мой опыт лечения этой больной существенно помог мне в лечении и других пациентов.

Другие типы сердечных заболеваний, с которыми я имела дело, были хронические сердечные заболевания в пожилом и старческом возрастах. Ко мне обращались больные с инфарктом — коронарным тромбозом. У многих старых людей наблюдалось повышение свертываемости крови. Этому более подвержены мужчины, так как среди них больше курильщиков. Курение табака в значительной степени способствует возникновению болезней сердца. Табак — яд, содержащий, помимо никотина, много токсичных раздражителей. Известно также, что он суживает сосуды. У курильщиков наблюдается уменьшение размеров сердца.

При этом происходит расширение клеток сердца, чтобы компенсировать сжатие сосудов и возникающее по этой причине плохое питание миокарда. Во многих случаях имеет место жировая инфильтрация стенок сердца.

Как уже говорилось, обычное сердце представляет собой мускул, работающий как насос. Его работа по перекачиванию крови состоит из поочередных остановок и пусков. В нормальном состоянии сердце делает 60 или 70, или 80 сокращений за 1 мин. В моменты большого возбуждения (радости, гнева) и при физической нагрузке (при восхождении на гору или по лестнице) сердце бьется быстрее.

Нормальное сердце через небольшой промежуток времени после нагрузки приобретает нормальный ритм. Если же усиленная работа сердца не прекращается в течение нескольких минут, это значит, что запас энергии сердца уменьшен за счет какого-то патологического фактора.

Я всегда подходила с осторожностью к лечению сердечных больных. Жизнь больного может преждевременно прерваться. Обязанность врача правильными диетой и режимом помочь ему продлить срок жизни. Я запрещала больным все лекарства и тонизирующие средства, которые другие врачи прописывали ранее. В тех случаях, когда лечащий врач ранее разрешал больному немного курить, есть белое мясо вместо красного, пить бренди, кофе или чай, я накладывала на все это запрет.

Природа нередко творит чудеса. Достаточно вспомнить о способности человеческого организма восстанавливать себя. Чтобы помочь жизненным силам организма, необходимо запретить такие ядовитые напитки, как кофе, чай, алкогольные. Мясо и рыба также исключаются из меню.

Если у больного избыточный вес, следует уменьшить его вес отдыхом в постели. Я разработала эффективный метод уменьшения веса при условии полного отдыха в постели и зарядки, когда больной лежа напрягает мускулы рук, ног и стенок брюшной полости. Лежание с плоской спиной способствует укреплению миокарда.

При повышенном кровяном давлении, которое нередко сопровождается болезнью сердца, можно добиться снижения давления до нормального.

Лекарств требуется очень мало или совсем не требуется. И только в очень тяжелых случаях при перикардите иногда требуется дать пациенту, если его давление слишком высоко, полкубика адреналина. Иногда для того, чтобы помочь больному преодолеть неравномерную циркуляцию крови в легких, применяется кислород.

Отдых в постели в сочетании со строгой диетой обычно в течение недели, реже — в течение месяца, снимает симптомы заболевания: очень быстро снижается кровяное давление, намного быстрее, чем при обычном лечении лекарствами. При отдыхе в постели больным не разрешается долго сидеть, играть в карты, волноваться. Секс им также запрещен. Этот вид запрета является очень важным. Причем даже те врачи, которые позволяют есть мясо, пить кофе и курить, запрещают половые отношения при острых сердечных заболеваниях.

Сердечник может жить и наслаждаться жизнью при условии, что он не будет ничего принимать близко к сердцу. Работа, требующая физического и эмоционального напряжения, передвижения поездом или самолетом и волнения очень вредны для больного. Пища должна также служить профилактикой заболевания. Когда нет аппетита, можно ограничиться свежим фруктовым соком, салатом из сырых овощей или вареных овощей без соли или сливочного масла.

Если бы врачи учили своих больных жить, соблюдая эти ограничения, люди реже бы умирали в среднем возрасте от сердечных болезней.

Многие женщины в последнее время стали курить. Однако известно, эта привычка укорачивает жизнь на 10, 20 и даже на 50 лет.

Гипертония

Повышенное давление — заболевание, которое может быть вызвано нервным переутомлением.

Более тяжелая форма гипертонии бывает вызвана заболеванием клеток артериальных стенок сердечных мышц, печени и почек. Этот тип гипертонии трудно излечим, но и она поддается лечению, методы которого я разрабатывала в течение более 20 лет.

В обычной медицинской практике для лечения гипертонии применяют сильнодействующие средства. Однако лекарства не приносят ожидаемого результата.

В свое время популярной при лечении гипертонии стала такая крайняя мера, как хирургическое вмешательство — удаление симпатического нервного узла (симпатэктомия). Сейчас она практически не применяется. Мне приходилось наблюдать, как больные с удаленным симпатическим нервным узлом умирали через 6—8 месяцев.

Я лечила многих больных, страдающих гипертонией. Некоторые из них были сравнительно молоды. Один мужчина в возрасте 23 лет с гипертонией и нефритом имел давление 260 на 160. Этот тип гипертонии в таком возрасте особенно опасен. Жизнь молодого человека была, что называется, на волоске. Однако его организм хорошо реагировал на лечение диетой, лучше, чем на различные лекарства, прописанные лучшими врачами одной из самых крупных больниц в Нью-Йорке.

Другой пациент, мисс В.К. 26 лет, под моим наблюдением приехала из английской Колумбии в мой оздоровительный санаторий. Кровяное давление у нее было примерно такое же, как у молодого человека, о котором я рассказала выше; она успешно прошла курс лечения, исключающий лекарства.

Продолжительность жизни больного с гипертонической болезнью зависит от того, в каком возрасте он заболел. Так, человек, заболевший в возрасте от 60 до 70 лет, проживет дольше того, кто приобрел эту болезнь в возрасте 20, 30, 40 или 50 лет.

Как известно, нормальное кровяное давление в любом возрасте не должно превышать 120/80 мм ртутного столба. У больных, страдающих гипертонией на нервной почве, можно снизить давление до нормы в течение двух недель — при постельном режиме в сочетании с правильным питанием.

Диета для больного с гипертонией исключает вареную пищу, даже вареные фрукты. Например, рисовая диета Кемпнера состоит главным образом из риса и вареных фруктов, подслащенных сахаром. Это — плохая пища для любого пациента на любой стадии болезни.

При тяжелой форме гипертонии больным как в молодом, так и в пожилом возрасте требуется несколько недель, пока не снизится систолическое давление. Что касается диастолического давления, то оно плохо поддается снижению даже при применении моей диеты; при медикаментозном лечении и хирургических вмешательствах — результаты еще хуже. Больные, обратившиеся ко мне за помощью, в большинстве случаев до этого проходили традиционные курсы лечения.

Для успешного лечения гипертонии больному прежде всего следует обеспечить полный отдых в постели. Ему необходимо также отказаться от вредных привычек, на которые врачи обычно не обращают внимания. В традиционной медицинской практике гипертоникам даются советы "не принимать ничего близко к сердцу", "поменьше курить", "поменьше пить кофе", "есть белое мясо вместо красного". Я же настаиваю на том, что любой вид мяса противопоказан, причем не только больному, но и здоровому.

Больной с гипертонией, которому врачи разрешают много работать, умирает на ногах. Шеф полиции моего родного города Нануета умер в возрасте 51—52 лет. Он наверняка жил бы дольше, если бы врачи запретили ему работать за несколько месяцев или недель до смерти. Восстановительное лечение улучшило бы состояние его артерий, сердца, почек и печени, если бы он исключил из употребления кофе, табак, мясо, не перенапрягался и не переутомлялся.

Больного следует лечить так, чтобы устранить причину болезни. Боль не единственный из симптомов, присущих этой болезни. Просто люди, как правило, больше обращают внимание именно на боль, а не на такие признаки, как короткое дыхание, тяжесть в груди, усталая голова, туман перед глазами, упадок сил, зябкость, охлаждение конечностей.

Мерзнущие руки и ноги нередко являются важным симптомом гипертонической болезни. В обычной медицинской практике больному, у которого мерзнут конечности, не прописывается согревание конечностей. Однако это простое средство очень важно. Согревание рук и ног искусственным обогревом улучшает самочувствие больного и помогает организму бороться с болезнью. Больные с тяже-

лой формой гипертонии часто умирают от кровоизлияния в мозг. Если больному согревать руки и ноги, это случается значительно реже, поскольку в мозг поступает меньший приток крови.

Жизнь больного можно продлить строгим постельным режимом, причем тело должно быть в расслабленном состоянии. Очень эффективен массаж, как дополнение к постельному режиму и диете. Массаж расслабляет тело больного, в результате чего снимается нервное напряжение и развиваются восстановительные процессы.

Предлагаемый режим лечения гипертонии продолжается до тех пор, пока мозг больного не станет ясным, а тело не почувствует прилив сил. Таких изменений в состоянии больного не произойдет, если ему прописываются лекарства и обычная больничная диета, включающая смеси вареных фруктов, овощей и других неполезных продуктов.

Больной должен питаться такой пищей, которая способствует интенсивному очищению клеток и жидкой среды от накопленных метаболических отходов. Я применяла диету из сырых фруктов и овощей, которая буквально исцеляла больных гипертонией. Именно длительная диета из сырых фруктов и овощей и еще очень небольшого добавления других продуктов способствует выздоровлению. Фрукты должны быть свежими и сырыми. Основными в рационе должны стать полукислые свежие фрукты — абрикосы, персики, вишни, ананасы и цитрусовые (апельсины и грейпфруты). Строгий режим питания в течение нескольких недель творит чудеса. При этом давление не просто снижается, оно стабилизируется. Успех лечения предполагает сведение до минимума общения с людьми. Любой разговор есть трата энергии. Большинство людей искренне полагают, что делают доброе дело, навещая больного. На самом же деле они отнимают у больного энергию. Кратковременный, на несколько минут, визит, нанесенный другом или родственником, не причинит больному ущерба. Длительные же визиты вредны при любой болезни. Взрослый человек должен быть в состоянии занять самого себя. Даже любящие родственники, мужья или жены, могут вызвать излишний расход энергии больного.

Семье больного следует обратить должное внимание на эту проблему: больному требуется на время уйти из общественной жизни. Гипертония может привести к инсульту и даже со смертельным исходом. Обычно больной в течение многих месяцев до наступления кризиса получает сигналы от организма.

По своей природе человек устроен так, что, зная о болезни, он игнорирует ее. Люди, даже сознавая опасность, о которой напоминают симптомы болезни, не принимают во время необходимых мер. Они предаются приятным мыслям, легкомысленным планам, откладывая лечение на следующий день, месяц или даже год. И никогда не поздно начать лечиться: сейчас же, сегодня.

Чтобы излечиться от болезни и продлить свою жизнь, гипертоник должен повести себя как больной, лечь в постель. Перейти на фруктовую диету нетрудно и совсем безопасно! Конечно, больному нужен уход. Пищу нужно подавать в постель. Большая помощь — хорошая сиделка. Больной должен отнестись к повседневному принятию пищи и своему образу жизни как к искусству. Обжорство исключено. Фрукты способствуют перегоранию метаболических отходов в организме, которые вызывают гипертонию.

У больного должны быть хорошее самочувствие, хороший аппетит. Фрукты должны доставлять ему удовольствие. Не следует принимать пищу только потому, что она полезна: если человек устал или у него что-то болит, то даже полезная пища может принести ему вред. Отсюда следует, что фруктовая диета должна чередоваться с периодами голодания. Перед принятием фруктов можно поголодать 1—2 дня, и тогда пища усвоится идеально. Нередко больной плохо реагирует на пищу после ночного сна. Человек может проснуться с головной болью. Было бы ошибкой принимать пищу в таком состоянии. Больной с гипертонией должен отказаться от обычной диеты и привычек, например, по утрам пить кофе.

Правда, обычно гипертоникам прописывается бессолевая диета. Одно исключение соли не способно радикально изменить состояние больного. Так называемая "рисовая диета", состоящая главным образом из риса и печеных

фруктов, также малоэффективное восстановительное средство.

При повышенном давлении нередко страдают почки. Может быть общее воспаление почек или нефрит. Эта болезнь в случае ее затяжного характера может привести к нарушениям циркуляции крови в организме. Это заболевание требует радикальных изменений в образе жизни как для предотвращения болезни, так и для ее лечения.

Чтобы предотвратить болезнь, нужно правильно жить и правильно питаться до того, как человек заболел, когда он еще молод. Если бы молодые люди заботились о здоровье и правильно жили, вместо того чтобы глупо и легкомысленно растрачивать свое здоровье и энергию, они бы больше имели радости от жизни. Следует отказаться от курения, нарушения режима сна, вредной пищи. Здоровая пища намного дешевле обычной.

Больной гипертонией должен набраться мужества и отказаться от порождающих болезнь привычек, даже если это встретит противодействие или недовольство со стороны окружающих.

Помимо постельного режима очень полезно лечение массажем, проводимое ежедневно, так как оно расслабляет пациента и способствует нормализации кровообращения. Массаж также снимает нервное напряжение.

Больным гипертонией надо помнить, что здоровье можно восстановить. И цена этого не слишком велика. Искусство правильно жить приносит здоровье организму и вселяет в него здоровый дух.

В качестве примеров, подтверждающих эту оптимистическую точку зрения, приведу несколько историй болезни.

Ко мне обратился молодой человек с гипертонией и нефритом, у него также была тяжелая анемия.

До того как попасть в мою клинику, юноша прошел очень тщательное обследование в известной нью-йоркской больнице. Одной из форм лечения анемии было переливание крови раз в месяц. Кроме переливаний крови, он получал говяжью печень и экстракты печени с помощью инъекций. Однако кровяное давление у него оставалось по-прежнему высоким, анализы крови не улучшились.

Другими симптомами были вялость, сонливость и слабость, резкая бледность.

Молодой человек находился под моим наблюдением в течение четырех недель — обычный срок наблюдения в моем санатории. Этот срок я позаимствовала у доктора Тильдена, которого я считаю своим учителем.

Под моим наблюдением больной стал быстро выздоравливать. Мое лечение оказалось проще, чем то, которое проводилось ранее. Я запретила ему принимать лекарства, которые он получал ранее. Его сердце расширилось на 2 дюйма (1 дюйм = 2,5 см) и стало хорошим компенсирующимся органом. Больной поступил ко мне на лечение в середине лета. Его поместили в хорошо проветриваемую солнечную комнату с балконом. Диета, назначенная ему сразу же, состояла из свежеприготовленных овощных и фруктовых соков, исключая все другие виды пищи. Кроме того, ему разрешалось ложиться спать поздно; по этой причине он не просыпался ко времени завтрака. Я позволяла всем моим больным спать столько, сколько им хотелось, независимо от времени принятия процедур или пищи.

Анализ крови показывал типичную картину анемии легкой формы. Эритроциты — 3500 тысяч и лейкоциты — около 6 тысяч. Гемоглобин составлял около 60%.

Лечение включало специальную диету (в первые две недели это были свежие фруктовые соки, такие, как грейпфрутовый или апельсиновый, и зеленые овощные соки с некоторым добавлением сырых фруктов и вишен), ежедневный массаж.

В течение первой недели ему делали по две клизмы в день, пока кишечник не стал опорожняться самостоятельно.

После двух недель лечения анализ крови значительно улучшился, гемоглобин возрос до 90%. Верхнее кровяное давление больного снизилось до 175.

Молодой человек стал более энергичным, цвет лица у него изменился, вместо белого стал розовым. Он загорел. У него появилось новое увлечение — игра в мяч. Но от этого увлечения ему пришлось воздержаться, так как его сердце требовало полного отдыха для восстановления.

В течение следующих двух недель лечения, больному, кроме соков, давали сырой овощной салат, поллитра молока

в день (за один прием), вареные овощи с печеным картофелем или вареным рисом. Яиц больному не давали.

После добавления к сокам указанной пищи состояние крови не улучшилось, но оставалось на прежнем хорошем уровне. Я советовала семье молодого человека оставить его на моем лечении в течение 6 недель, поскольку его организм хорошо на него реагировал.

К несчастью, семья больного находилась под сильным влиянием специалистов-ортодоксов. После консультации с другими специалистами больной не вернулся. Его опять стали лечить прежними методами: переливание крови, изобилующее мясом питание и т.д. Больной скончался через месяц.

Другой случай в моей практике имел более счастливый исход. Миссис Л.С., о которой пойдет речь, все еще находится под моим наблюдением, переписывается со мной. Этой больной теперь около 28 лет. Она ведет нормальную жизнь, ходит на танцы по субботам, чего она не могла делать до лечения.

История болезни миссис Л.С. подобна предыдущей, но у нее, кроме того, был бронхит с сильным кашлем и выделениями. Больная находилась в моей клинике в течение шести недель. За этот период состояние бронхов улучшилось почти до полного выздоровления. Анализы крови достигли нормы, гемоглобин увеличился с 60 до 85%, кровяное давление упало с 230/150 до 130/100.

Важным клиническим показателем является анализ мочи. И в случае с миссис С. был плохой анализ, наблюдалась тяжелая альбуминурия (плюс четыре). После лечения состав мочи значительно улучшился, и к концу четырех недель в моче содержались только следы альбумина.

По окончании курса лечения миссис С. получила советы, как питаться, какой образ жизни вести, и она, судя по ее письмам, следует им до сих пор.

В отношении этой больной врачи, которые лечили ее ранее, делали самые неутешительные прогнозы. Помимо всего прочего, доктора не советовали ей выходить замуж. Я же, посоветовав миссис С. придерживаться лечения, способствующего восстановлению функций артерий и почек, предположила, что в возрасте 30 лет она будет чувствовать себя лучше, и к этому времени замужество не причинит ей вреда.

Миссис А.С., 46 лет, страдала гипертонией на нервной почве. Она ложилась в мою клинику часто, но на короткие периоды. Я пыталась убедить миссис С., что один полный четырехнедельный курс лучше, чем дюжина коротких, по 3 дня. Я пыталась убедить мистера и миссис С., что ей нужен строгий режим, чтобы снизить ее давление. При ее заболевании гипертонии на нервной почве прежде всего требуется полный физический отдых. Действительно, каждый раз, покуда миссис С. приезжала даже на 3 или 4 дня, ее давление снижалось до 140 или 150.

И все же исход был печальным — скоропостижная смерть, которой можно было избежать, если бы больная следовала советам и отказалась от напряженной работы, губительной для нее.

С тем же диагнозом у меня лечилась миссис М. Она находится в добром здравии и сейчас, потому что она пробыла целое лето в моей клинике. Ее давление, общее состояние и жизненный тонус удовлетворительны. Она отказалась от потребления мяса. Правильно подобранная вегетарианская диета, включающая одно яйцо и один стакан молока в день, способствуют сохранению у больной нормального веса и хорошего самочувствия.

Среди дня она проводит 1-2 часа в постели для отдыха. Благодаря правильному питанию и образу жизни, ей удается избежать перегрузки пищеварительных органов и нервной системы.

Еще один убедительный случай. Больная находилась под моим наблюдением свыше 7 лет. Впервые миссис Ф.Д. поступила на лечение в возрасте 69 лет. Ее давление составляло 230/70. У миссис Д. был хронический порок сердца с поражением митрального клапана. У нее наблюдалась также задержка мочи, и она периодически проходила курс лечения ртутными препаратами. Больная также страдала подострым артритом пальцев, бедер и ступней; у нее были запоры и геморрой.

Миссис Д. принесла с собой сумку, полную лекарств против болей от артрита, повышенного давления и сердечных недомоганий. С ней были также ртутные препараты, несколько бутылок болеутоляющих средств и витамины в таблетках. Бессолевая диета, которой она придерживалась по советам ее домашних врачей, включала мясо и яйца.

Теперь миссис Д. 77 лет. Я считаю, что она живет так долго потому, что была достаточно умна, чтобы последовать моим советам и отказаться от лекарств.

Когда две дочери миссис Д. привели ее ко мне, я объяснила им, что их мать слишком долго была на лекарствах. Так как ее самочувствие в результате этого не улучшилось, почему бы не испытать новое средство? Я пообещала молодым женщинам, что если больной потребуется лекарство, я буду ей его давать. К счастью, сама пациентка оказалась очень интеллигентной и современной женщиной. В первый же день лечения в клинике она заявила, что новое лечение должно помочь ей и согласилась на него.

Я немедленно перевела больную на диету, состоящую из грейпфрутового сока, наполовину разбавленного водой. Она получала его 4 раза в день, и каждый раз перед приемом его приготовляли из свежих сырых грейпфрутов. Ей также было позволено есть очищенный нарезанный грейпфрут, когда ей хотелось. Кроме этого, ей разрешался свежий ананас по нескольку долек в день. Два раза в день миссис Д. давали сок половины лимона и стакан горячей или холодной воды. Больше никакой другой пищи больная не получала.

Дважды в день больной делали клизму из литра тепловатой воды со столовой ложкой соли магния, столовой ложкой мочевины и соком лимона. Сок лимона оказался эффективным средством очистки кишечника. Иногда у людей с вялым кишечником он не очищается только одной водой. Вместо очищения происходит впитывание в кровь воды с фекальными отходами. В данном случае применяются мочевина и сернокислый магний, так как они обладают диуретическими свойствами.

При первом осмотре я обнаружила, что печень у миссис Д. увеличена почти на три пальца (за два дня до осмотра ей вводил ртутный препарат ее семейный врач).

Несмотря на то, что суточный прием жидкости в клинике был ограничен до литра, больная выделяла около 3 л в день. У нее было значительное накопление жидкости в тканях, но она хорошо удалялась с помощью клизм и фруктовой диеты (фрукты и фруктовые соки). Раз в день больную обтирали губкой. Ежедневно прогревалась нижняя часть

спины, кисти рук и ступни. Каждый день проводился непродолжительный общий массаж для снятия напряжения в мускулах и суставах, он делался в постели.

Организм больной хорошо реагировал на фруктовую диету, слабительные и клизмы. Боли от артрита настолько уменьшились, что больная не требовала больше болеутоляющих. Кроме того, она раньше по совету докторов принимала через каждые 2 ч аспирин и 3 или 4 раза в день кофеин. Теперь ей не нужны были эти лекарства, как и все другие лекарства, так как она сама скоро убедилась, что лечение помогло ей.

Через три месяца миссис Е.Д. была в состоянии свободно двигать пальцами, так как воспаление суставов прошло. Одна из ее дочерей пришла в мою клинику и была поражена, когда ее мать смогла вдеть нитку в иглу, чего она не могла делать в течение последних двух лет, потому что ее пальцы потеряли подвижность из-за артрита.

Еще один необычный случай произошел с этой больной. Миссис Д. до поступления в клинику была совершенно седой, а макушка была лысой, ее обрамляли жидкие пряди. Каково же было наше удивление, когда после лечения у миссис Д. отросли волосы!

Подобный же случай произошел с молодой больной 32 лет. После лейкемии и других болезней она потеряла много волос. В результате лечения диетой волосы на голове отросли.

В течение пребывания миссис Д. в клинике она несколько раз была близка к смерти. Однажды, в день ее рождения, она отметила праздник и съела в обед кекс, холодного цыпленка и выпила бренди, которые ей принесли ее родственники. Словом, миссис Д. хорошо покушала. И в этот же день около полуночи меня вызвали к ней. У нее был острый сердечный приступ, кожа синюшного цвета, дыхание со свистом. Пациентке вытерли голову и грудь смоченными в ледяной воде полотенцами и быстро ввели адреналин, и через час вливание повторили. После этого приступа больная пролежала в постели на фруктовой диете в течение недели.

Еще 2-3 случая, когда миссис Д. потребовалась неотложная помощь, произошли из-за волнения, причиненного ей другим пациентом.

Больной, если он желает обойтись без приступов, должен соблюдать ограничения в режиме и питании. Он должен избегать эмоциональных и физических нагрузок. Миссис Д. не разрешалось удаляться более чем на 50 футов (1 фут = 0,3 м) от ее комнаты в течение 7-летнего периода ее лечения в нашей клинике. Когда она проходила большее расстояние, ее дыхание нарушалось. Зачем рисковать? И она научилась покоряться этим простым и важным правилам.

Завтрак миссис Д. состоял из одного стакана чистого фруктового сока и одного стакана горячей воды с соком половины лимона. Этот напиток ей позволялось подсластить медом. Свежие сырые фрукты можно было есть в любое время между первым и вторым завтраками. Мучные и крупяные изделия, яйца и молоко утром не разрешались.

Если больная пробовала есть более плотный завтрак, то от таких попыток давление у нее сразу поднималось.

Обед включал салат из сырых овощей и 6 унций (140 г) свежеприготовленного сырого сока, для которого использовали морковь, сельдерей, зеленый салат и ананас. Печеный картофель или небольшое овощное с орехами блюдо в качестве добавления к двум зеленым вареным овощам составляли ее второй завтрак. На десерт она получала сырые фрукты, а иногда допускался даже кусок домашнего пирога. Ужин состоял из 1 яйца, 1 стакана молока или пахтанья, небольшого количества салата из свежей зелени, 1 стакана горячего овощного супа без соли и 1 стакана напитка.

Для миссис Д. такая диета, последовавшая после длительного периода разгрузки на сырых фруктовых и овощных соках, оказалась хорошим средством для поддержания сил.

Я нашла необходимым рекомендовать для миссис Д. периодические фруктовые разгрузки. Ее организм был слишком стар, чтобы поддерживать один и тот же уровень кровяного давления: временами оно изменялось от 135 до 175. Разгрузки проводились через каждый месяц обычного питания. Всего несколько дней диеты на фруктовых соках сразу же давали снижение давления. В это время миссис Д. оставалась в постели, а если позволяла погода, то на свежем воздухе.

Перед сном ей давали слабительный чай, как средство против запоров, которые плохо поддавались лечению. Я также применяла каждый вечер диуретическое лечение, чтобы в тканях и печени не задерживалась лишняя жидкость. Каждый вечер перед сном больная принимала по 1 столовой ложке мочевины, 1 унцию (28,3 г) воды, которые она запивала виноградным или лимонным соком, разбавленным небольшим количеством воды.

Мочевина в качестве обезвоживающего средства применяется давно. На мой взгляд, она лучше многих лекарств, так как безвредна для организма.

Злокачественное малокровие

Мистера М.Р. с диагнозом злокачественная анемия привезли в мою клинику 30 сентября 1952 г. в тяжелом состоянии. До этого он находился в больнице штата Нью-Джерси, где его признали неизлечимым больным. Его сиделке сказали, что ему "осталось жить только 3 дня". Он оказался в моей клинике, так как считал, что это его последний шанс. Я взяла этого больного на лечение потому, что почувствовала, что смогу ему помочь.

Анализ крови мистера Р. был: гемоглобин — 37%, эритроциты — 1210 тыс., лейкоциты — 3500.

В больнице мистера Р. безрезультатно лечили традиционными методами: лекарствами и переливанием крови. Вес пациента при поступлении в мою клинику был нормальным, даже немного превышал норму. Однако больной был настолько слаб, что едва мог стоять на весах. Слабость — один из самых характерных признаков анемии.

Лечение мистера Р. дало замечательные результаты. Через неделю после поступления в клинику анализ крови у него был: гемоглобин — 41%, эритроциты — 1470 тыс., лейкоциты — 4150. Еще через неделю: гемоглобин — 55%, эритроициты — 2610 тыс. и лейкоциты — 7400, а через две недели гемоглобин составил 60%, эритроциты — 2900 тыс. и лейкоциты — 4000. Причем уменьшение лейкоцитов было связано с тем, что он простудился.

Мистер Р. выжил вопреки тому, что предсказали ему врачи. Теперь он здоров, катается в своем собственном автомобиле и наслаждается жизнью.

Я не пользовалась лекарствами, не делала ему инъекций и не давала ему печеночных экстрактов. Мистер Р. получал столько пищи, сколько он мог съесть, но его диета была следующей.

Утром он выпивал стакан свежеприготовленного виноградного сока; через час получал на завтрак свежие фрукты по сезону, при этом предлагались фрукты двух или трех видов, но на каждый прием пищи полагался один вид фруктов, а через час — другой и т.д. Кроме фруктов больному давали стакан только что приготовленного овощного сока (из листьев и стеблей сельдерея, кресс-салата, свекольной ботвы, сырой моркови, зеленого салата и петрушки), 1 сваренное яйцо (не вкрутую), 2 ломтика хлеба из пшеничной муки цельного помола и сливочное масло. Больному рекомендовалось съедать за один прием яйцо и менее сладкие фрукты, а хлеб и другие более сладкие фрукты — через час. Другими словами, больному предлагалось есть небольшими порциями, деля завтрак, например, на 2 или 3 приема.

На обед больной получал 1 стакан сырого овощного сока, так же как на завтрак, салат из свежих овощей (чтобы жевать их для упражнения мускулов шеи и лица), два зеленых слегка отваренных овоща (средние порции), чечевицу и зеленый овощной суп, ломтик орехового блюда, сырые фрукты (те же, что и на завтрак).

В полдень больному предлагали по стакану свежего апельсинового сока и сырого овощного сока.

На ужин он выпивал 1 стакан пахтанья, съедал две унции сыра деревенского приготовления, салат из кресс-салата, огурца, сельдерея, два блюда из вареных овощей — (одно — из желтых, другое — из зеленых), сырые фрукты на десерт и легкую закуску между приемами пищи.

Перед сном больной выпивал по 1 стакану пахтанья и сырого овощного сока.

К счастью, у этого пациента была хорошая пищеварительная система. Пища, приготовляемая в клинике, доставляла ему большое удовольствие. До поступления в клинику его меню составляли вареное мясо, консервированные фрукты и овощи, пшеничный хлеб и каши. Мистер М.Р. был старым холостяком и жил, питаясь консервами и готовыми продуктами в пакетах. Очевидно, это и стало в

значительной степени причиной его болезни. Мисс Р., его сестра, которая помогала ему по дому, говорила, что она ленилась покупать свежие овощи, так как на приготовление еды из них уходило слишком много времени.

Сестре больного, которая была на 15 лет моложе брата, также сделали анализы крови, чтобы определить ее состояние здоровья. Ее анализ крови был на пределе нормы: гемоглобин — 60%, эритроциты — 3500 тыс., лейкоциты — 6000. Судя по результатам анализа, ее состояние можно было отнести к вторичной анемии. Мы посоветовали мисс Р. ту же диету, с помощью которой лечили ее брата, после чего анализ крови у нее улучшился.

Во время лечения в моей клинике больному ежедневно делали массаж, ежедневно он принимал солнечные ванны. Применялась также ртутная солнечная лампа. Моя цель заключалась в том, чтобы облучать организм больного ультрафиолетовыми лучами, которые способствуют лучшему усвоению витаминов, микроэлементов и других важнейших питательных веществ. Чтобы не утомлять пациента принятием ванн, его обтирали влажной губкой или мочалкой.

Я считаю, что вегетарианская диета хорошо обеспечивает нервную систему и организм энергией. Я верю, что можно излечить тяжелые заболевания, если любыми способами сохранять энергию организму. Хорошо, что у больного был здоровый желудок, и он не страдал запорами. Он опорожнял кишечник 2—3 раза в день.

После первых трех недель лечения мистеру Р. 2 раза в неделю стали давать на обед печеный картофель вместо орехового блюда. Кроме того, 1—2 раза в неделю он получал на обед кашу из необдирного риса или гречневую кашу. Каждое утро больной съедал 2 яйца. Ужин оставался тем же.

В конце пятой недели, проведенной в клинике, мистер Р. почувствовал себя достаточно сильным, чтобы самому дойти до ванны или пройтись на свежем воздухе.

Диабет

Диабет — болезнь, известная медицине с давних пор. В настоящее время в этой болезни разбираются лучше, чем полстолетия тому назад. Последние 50 лет диабет изучают, используя современные данные биохимии.

Два врача-ученых — Бантинг и Бест — получили Нобелевскую премию за оригинальные исследования в области лечения диабета. Они провели исследование роли гормона поджелудочной железы — инсулина — при лечении диабета.

Открытие инсулина стало главным средством в борьбе против диабета.

В обычной медицинской практике инсулин применяется в большинстве случаев при лечении диабета. При этом больному позволяют питаться, как ему заблагорассудится, так как считается, что именно инсулин должен привести к сгоранию избытка сахара в крови.

Я изучала диабет с точки зрения биохимии. Работа здорового организма, как известно, регулируется системой химических веществ, которые обеспечивают постоянную реакцию крови и лимфы. Кровь больного диабетом имеет повышенное содержание сахара: от 200 до 500 мг, вместо нормы от 90 до 130 мг на 100 куб.

Инсулин — это препарат, который быстро приводит к сгоранию избытка сахара в крови. Однако многие больные диабетом получают слишком большую дозу инсулина, что приводит к опасному уменьшению содержания сахара в крови (гипогликемии). Это вызывает такое типичное осложнение, как инсулиновый шок. При шоке у больного начинаются конвульсии, которые напоминают припадок эпилепсии. Противошоковое лечение — это инъекции глюкозы, которую можно заменить ложкой меда.

Еще одно осложнение при диабете — это диабетическая кома. Она возможна при перенасыщении тканей организма, и особенно клеток мозга, диабетическими отходами. Кома — опасное состояние, которое может иметь смертельный исход. Диабетическая кома, как и инсулиновый шок, возникают в результате неправильного лечения диабета.

Метод применения режима питания в качестве лекарства при диабете еще не получил признания. Врача учат прописывать лекарства в точных дозах, но его не учат прописывать диету в точных соотношениях. Существующие методы расчета калорийности пищи при случайном сочетании продуктов приводят к ненаучному решению вопроса питания как больных, так и здоровых. Приготовление пищи и составление меню должны стать наукой.

Меню на каждый день, составленное на основе существующих методов, далеко не всегда помогает восстановить здоровье. Многие хронические заболевания весьма распространены именно потому, что люди не знают, как правильно составить рацион питания.

Больного диабетом обучают, как самому себе делать инъекции инсулина, простой количественный анализ крови. Все это прекрасно, но такому больному очень важно также получить знания, как составить диету.

При диабете бывает такое осложнение, как насыщение тканей метаболитами, которые обычно приводят к гангрене конечностей. Кровь, будучи транспортирующей средой, переносит метаболиты в клетки мышц, кожи, костей и нервов конечностей. Гангрена на почве диабета также может быть предотвращена правильным выбором пищи.

Самая безопасная диета для диабетиков — сырые фрукты и овощи, например, свежеприготовленные салаты из зеленого салата, капусты, сельдерея, редиса и помидоров, приправленные одним только лимонным соком. Для больного диабетом опасны диеты, где смешиваются вареные овощи, мясо, хлеб. Больной диабетом должен есть салат из сырых овощей на завтрак, обед и ужин. Особенно полезны для больного сырые фрукты с низким содержанием сахара. Это грейпфруты, не слишком сладкие яблоки, персики и груши. Полукислые и кислые фрукты способствуют перегоранию избыточного количества сахара в крови и тканях. Салаты из сырых овощей обогащают организм щелочными соединениями, которые способствуют поглощению клеточных метаболитов.

Мне приходилось лечить больных диабетом всех возрастов. Исходя из своего многолетнего опыта, я могу утверждать, что лечение диабета является ярко выраженным терапевтическим лечением. Давая моим пациентам кислые фрукты, такие, как грейпфруты и яблоки, а также слегка разбавленный лимонный сок, мне удавалось в значительной степени изменить содержание сахара в крови и моче. В некоторых случаях из меню совсем исключались крахмал и сахар для снижения содержания сахара в крови и моче. Из меню исключалось даже свежее молоко. Кислое молоко, в котором молочный сахар превратился в молочную кислоту, в

сравнении со свежим молоком больные диабетом переносят лучше.

Иногда при диабете бывает такое осложнение, как сыпь на коже. При лечении моим методом сыпь на коже исчезла в течение двух или трех недель.

До того, как стал применяться инсулин, врач-терапевт и хирург Да Коста применил лимонный сок в качестве лекарства для окисления избытка сахара при диабете. И сейчас лимонный сок остается прекрасным средством. При этом лимонный сок лучше утоляет жажду, чем большое количество воды, так как он способствует лучшему перегоранию избытка сахара.

Очень эффективно при лечении диабета голодание. Голодание назначается после диеты, состоящей из сырых фруктов. Во время проведения голодания пациенту дается только слегка разбавленный водой сок. Больной выпивает его по стакану, когда захочется.

Ежедневно больному ставят по две клизмы, что позволяет полностью очистить кишечник. Клизма состоит из 1 литра или пол-литра теплой воды с соком лимона.

Диета из сырой пищи способствует перегоранию жиров, содержащихся в тканях, и снабжает организм достаточным количеством белка.

Кроме сырых фруктов или овощей, при диабете можно употреблять слегка отваренную овощную зелень. Что касается сливочного, растительного масла и других жиров, то их следует применять очень осторожно, поскольку больной диабетом не может усваивать жиры, как здоровый человек. Жиры могут окисляться в крови и тканях до продуктов, более вредных, чем избыток сахара. Кроме того, при диабете многие страдают от ожирения, и это еще одна причина, почему им лучше питаться нежирной пищей.

Худощавому больному диабетом также полезнее питание с небольшим содержанием жиров или вовсе без жира. Фрукты, содержащие жиры, такие, как авокадо, с успехом заменяют сливочное масло и представляют собой своего рода бескрахмальный хлеб.

Белки лучше всего получать из орехов, а также из свежеприготовленного деревенского сыра или пахтанья, которые легко усваиваются. Эти продукты, кроме того, не содер-

жат сахара и жиров и способствуют росту. Крахмалистую пищу следует применять с большой осторожностью, особенно в молодом возрасте. Пожилые прекрасно обходятся без крахмалистой пищи, даже если они не больны диабетом. Молодые диабетики тоже могут обойтись без крахмалистой пищи, хотя крахмал — прекрасный источник энергии, а молодые нуждаются в пище, дающей много энергии, чтобы активно участвовать в жизни.

Пожилых легче вылечить от диабета без применения инсулина, чем детей и молодежь. Однако при правильно составленной молочно-растительной диете — вместо обычной диеты из мяса, хлеба и картофеля — возможны меньшие дозировки инсулина.

Диабет возникает в результате органических и функциональных нарушений в поджелудочной железе и печени. Тщательно подобранная диета, исключающая мясо мертвых животных, безопаснее и здоровее для больных с диабетом, чем обычное питание.

Медицинская литература по диабету изобилует теориями. Это единственная болезнь, при которой врачи в какой-то степени допускают самолечение. Ко мне обращались больные диабетом на разных стадиях заболевания. Были и такие случаи, когда я обнаруживала диабет у больных, которые приходили лечиться от других болезней. Некоторые больные, поступив в мою клинику, не хотели отказываться от инсулина и других общепринятых лекарств.

Так, девушка 15 лет приехала со своей матерью в мой оздоровительный санаторий во время летних каникул. До этого она лечилась в хорошо известной клинике на востоке страны.

Мать больной настаивала на лечении инсулином и на традиционной диете. Этот случай научил меня многому, а именно тому, что я должна нести полную ответственность при лечении этой болезни. Я была убеждена в том, что мой метод не следует смешивать с небезопасными методами лечения лекарствами при обычном питании.

Мать больной считала необходимым метод лечения, которому ее обучали в клинике для больных диабетом. Я заметила, что после введения инсулина она давала девочке сахар, в частности вечером. На мой вопрос, почему она это де-

лает, дама ответила, что следует инструкциям по предотвращению инсулинового шока, которые она получила в клинике.

Мать больной буквально помешалась на питании и ежедневно подсчитывала калории получаемой девочкой пищи на кухне в моей клинике. Через две недели после поступления матери с дочерью в клинику я проверила мочу девочки. Она выглядела оранжево-красной, что указывало на высокое содержание сахара. Я предложила свою помощь, но мать отказалась от нее.

На следующее утро у девочки была глубокая кома. Я немедленно позвонила в клинику врачу, который ранее лечил девочку, чтобы получить совет, так как я впервые в моей практике столкнулась со случаем диабетической комы. Врач очень любезно проинструктировал меня, что нужно вводить девочке как можно чаще по 40 единиц инсулина, чтобы освободить мочу от сахара. Приступив к лечению, я вынуждена была ввести 145 единиц инсулина в течение 12 ч, пока не наступило улучшение.

В то время, когда больная находилась в состоянии комы, ей проводили дополнительные процедуры: ее обтирали влажной губкой, к голове прикладывали холодный компресс, к ногам — электрическую грелку. Каждые 4 ч в течение двух дней ей промывали кишечник в постели (сок 2 лимонов на 1 л теплой воды). Если после первых промываний фекальная масса была смешана с гноем, слизью и кровью, то после пятого и шестого — почти чистой. Однако родители девочки перевели ее в ближайшую аллопатическую больницу, где ее окончательно вывели из комы через 24 ч. Этот случай для меня был своего рода Ватерлоо. Я сделала все возможное и, быть может, именно я спасла девочку усиленным выведением токсичных отходов из кишечника. В традиционной медицине эта процедура при лечении комы не применяется.

Вскоре мне пришлось лечить молодого человека, студента высшей школы, с ярко выраженным диабетом. Он лечился инсулином в течение 8 лет и неплохо чувствовал себя при ежедневной дозе около 40 единиц. Я изменила диету молодого человека, и это позволило мне уменьшить дозу инсулина до 20 единиц каждый вечер, вместо 40 единиц каждое утро.

Больному предлагалась пища с минимальными содержанием сахара и крахмала. Завтрак состоял из сока лимона на полстакана холодной воды (это первое, что больной получал утром), затем — целый плод грейпфрута (который рекомендовалось тщательно пережевывать). Через час после грейпфрута больному давали 2 унции деревенского сыра, нарезанный на дольки помидор и четверть кочана зеленого салата, а также сырые фрукты и ягоды, например, свежую землянику и персики.

На обед больному давали 1 пинту, (0,56 л) пахтанья или простокваши домашнего изготовления и салат из нашинкованной белокочанной капусты, нарезанного на дольки огурца, редиса и половины авокадо, приправленный соком половины лимона. Другой вариант — 2 или 3 сырых овоща, созревающих над землей: бобовые (фасоль), цветная капуста, кабачки, брокколи.

Для ужина комбинировались продукты, подаваемые на обед, с добавлением 1 яйца и 2 унций ореховой пасты.

Между приемами пищи утром и после полудня молодому человеку рекомендовалась не слишком энергичная игра в баскетбол или физические упражнения на свежем воздухе и отдых после них.

Анализ мочи делали 3 раза в день перед каждым приемом пищи. Применялся реагент Бенедикта в количестве 1 чайной ложки, который с 4 каплями мочи доводился до кипения. Голубоватая окраска кипящего образца указывала на 1%- или 2%-ое содержание сахара в моче; изменение до кирпично-красного цвета указывала на содержание сахара от 3 до 4%; оранжево-красный оттенок указывал на содержание сахара от 3 до 4%; оранжево-красная окраска — сигнал об опасности, так как указывала на высокое содержание сахара (от 4 до 5%).

Молодой человек, которого я лечила, отличался солидными весом и силой и полагал, что ему лучше получать инсулин перед сном каждый вечер, чем перед завтраком каждое утро. Но я считала, что 20 единиц инсулина в сочетании с диетой компенсируют метаболические сдвиги. На ужин или, скорее, через 2 ч после него ему позволяли съесть 2 ломтика хлеба со сливочным маслом и сырые фрукты. Перед сном ему разрешалось съесть грейпфрут и выпить ста-

кан лимонного сока, разбавленного наполовину холодной водой. Больной прибавил в весе в течение месяца на 8 фунтов даже на диете с максимальным количеством сырой пищи.

Особое назначение сырой пищи, как я уже говорила, вывести метаболические отходы из клеток. Читатель может заметить, что диета содержит не слишком много жиров, поскольку жиры распадаются на жирные кислоты, которые не желательны при диабете.

И еще один случай. Миссис М. была женщиной около 58 лет, довольно полной. Один из симптомов ее болезни — сыпь на половых органах, которая не проходила в течение 5 лет.

Когда она обратилась ко мне за помощью, ей вводили 30 единиц инсулина в день. Я посоветовала миссис М. в течение первых трех дней диету из грейпфрутов и лимонов на завтрак, обед и ужин и легкую закуску между приемами пищи, когда больной хотелось есть. В течение этого периода я рекомендовала больной принимать душ 2 раза в день, применяя раствор бикарбоната с мылом. Через неделю сыпь и зуд исчезли.

После первых 3 дней к грейпфрутам и лимонам были добавлены салат из свежих овощей — помидоров, огурцов, сельдерея, капусты (большая тарелка) и стакан свежеприготовленного грейпфрутового сока. И ничего больше.

В течение первой недели больной ежедневно делали по две клизмы, каждая из пол-литра воды с добавлением лимонного сока.

Через неделю в моче больной не было сахара. Анализ мочи делали 3 раза в день, чего я придерживалась во всех случаях при лечении диабета.

Через неделю диета была изменена следующим образом. Завтрак оставался таким же, т.е. грейпфрутовый и лимонный сок, смешанный с водой. На обед в полдень — 1 стакан пахтанья и 1 слегка отваренный на пару зеленый овощ без приправы и сырой фрукт (2 абрикоса или персика). Ужин состоял из четырех подобных блюд, т.е. смешанного сырого салата, пахтанья, вареных овощей и сырых фруктов. Перед сном — то же, что и на завтрак.

До открытия инсулина диабет лечили с помощью лимонного сока, чтобы окислить или подвергнуть сгоранию чрезмерное содержание сахара в крови.

Нормальная здоровая кровь содержит 100 или 130 мг сахара в 100 мл. Кровь больного диабетом — от 200 до 400 мг сахара и даже больше. Когда содержание сахара в крови достигает критической величины, ткани всего организма, включая мозг, насыщаются сахаром и окисленными метаболитами, получаемыми в результате потребления чрезмерных количеств вареной пищи или белковой пищи животного происхождения, а также жирной пищи. Больной диабетом должен потреблять сырую пищу с низким содержанием сахара и кислотообразующих элементов, которая дает щелочную реакцию. Сырая пища, образно говоря, способна промывать ткани, как мыло, и удалять отходы.

Я применила этот принцип при лечении таких осложнений диабета, как омертвение мягких тканей ноги у пациентов возрастом 59 лет и 53 года. В обоих случаях им рекомендовали ампутацию конечности. Я спасла обоих пациентов, применив строгую диету, описанную выше.

Первому больному потребовалось три месяца для восстановления здоровой ткани на ноге, которая подверглась эррозии, инфицированию с распространением инфекции на кость. У второго пациента с язвой на большом пальце излечение наступило через четыре недели.

Еще один случай. Больная миссис С. Я была знакома с миссис С. в течение 10 лет. Она время от времени ложилась в мою клинику. Она была бедной пациенткой и не могла заплатить за лечение. После трех дней строгой диеты она шла на кухню и ела там украдкой.

Четыре года тому назад она явилась ко мне с тремя нарывами в прямой кишке. Анализы мочи и крови на содержание сахара были отрицательные. Больную лечили, руководствуясь общими принципами простой гигиены. В течение трех недель ее нарывы исчезли, и она потеряла в весе 15 фунтов (6 кг) веса. Она могла бы потерять больше, если бы не съела украдкой несколько бутербродов с сыром.

Спустя 3 года она позвонила в отчаянии. У нее появились нарывы на спине в области поясницы ниже

ребер. Нарывы очень болели, вокруг них было покраснение. Анализ мочи показал почти 5% содержание сахара.

На этот раз я попросила миссис С. дать обещание не брать из холодильника сыр и другие продукты. Миссис С. дали право выбора лечиться строгой диетой или инсулином. Она предпочла строгую диету.

В течение первой недели ее диета состояла из сока одного лимона, разбавленного полстаканом воды, через каждый час и половины грейпфрута, когда ей хотелось есть. Ей также 1 раз в день производили промывание кишечника. Она принимала горячую ванну 2 раза в день, чтобы ослабить сильную боль в спине из-за воспаления вокруг нарывов. Через 4 дня после ее пребывания в клинике стало возможным промывать эти нарывы борной кислотой. Еще через неделю диеты на 4 грейпфрутах в день и двух сырых салатах миссис С. была выписана из больницы.

При поступлении вес миссис С. превышал норму на 70 фунтов (28 кг). При выписке из больницы миссис С. весила на 50 фунтов (20 кг) меньше, и у нее отсутствовали явные признаки диабета. От сознания этого она чувствовала себя счастливой и еще более здоровой.

Кровь и моча, которые периодически проверялись, давали отрицательную реакцию.

Я могла бы описать множество историй больных с диабетом. Например, я лечила женщину, у которой мускулы и другие мягкие ткани ноги представляли собой гангренозную массу. Больная согласилась лечиться у меня, так как у нее, кроме ампутации ноги, не было другого выбора. Результат лечения был настолько поразительным, что хирург, который рекомендовал ампутацию, через 2 месяца лечения приехал из Нью-Йорка в мою клинику, чтобы лично удостовериться в успехе. Изумленный, он спросил у меня: "Вы достигли этого благодаря свежему воздуху?"

Я полагаю, что моя работа достаточно убедительно показала, что роль пищи в качестве лекарства весьма велика. Даже в тяжелых случаях организм может восстановиться до такой степени, что можно отказаться от инсулина или применять его в небольших дозах.

Истории болезни, о которых я упомянула, указывают, что ортодоксальная медицина еще не сказала свое последнее

слово по проблеме диабета. Я убеждена, что применение мною научного подхода к питанию и принципов биохимии при лечении этой тяжелой болезни заслуживает научного исследования и изучения.

Запор

Запор — болезнь, на которую обычно обращают внимания меньше, чем на другие функциональные и органические заболевания, в то время как эта болезнь заслуживает самого пристального внимания, если человек хочет добиться устойчивого хорошего самочувствия без применения слабительных средств.

Для лечения запора требуется устранение самой причины или причин, его порождающих. Во всех случаях запор представляет собой нарушение функций прямой кишки при выведении фекальных масс из нижнего отдела кишечника.

При нормальном функционировании толстой и прямой кишки местный нервный и мышечный механизм срабатывает на выделение фекальной массы по мере ее опускания. Если этот нервно-мышечный механизм нарушен, то мы имеем дело с запором. Он может быть спастическим и атоническим или тем и другим одновременно.

Результатом запора может стать функциональное или органическое заболевание толстой и прямой кишки и прилегающих органов, таких, как мочеполовые органы и печень.

Хронический запор может вызвать целый ряд тяжелых заболеваний, которые со временем разрушат весь организм. Фактически запор стоит в одном ряду со многими разрушительными хроническими органическими и функциональными заболеваниями.

Что является первопричиной: органические и функциональные болезни или запор? Во многих случаях — запор. По мнению автора этой книги, запор — это, скорее, не болезнь, а признак общих функциональных или органических нарушений в организме. Фактически, запор можно излечить только в том случае, если его рассматривать как часть целого комплекса симптомов.

Запор возникает у людей разного возраста. Дети могут страдать от запора с первых дней рождения. Нормальный ребенок опорожняет кишечник вскоре после рождения. Если его правильно кормить и правильно ухаживать за ним, у него и далее будет хорошо срабатывать мышечный механизм, ответственный за опорожнение кишечника.

Дети, у которых появляется запор в более позднем возрасте, как правило, отличаются слабым здоровьем. Нормально развивающийся ребенок, как и здоровое животное, не подвержен запорам. То же относится и к взрослым с нормальным здоровьем. Когда у взрослого появляется запор, это признак нарушения здоровья.

Слабительные средства — это ложный путь для избавления от запора. Запор лечат улучшением общего состояния организма.

Фактически лечение диетой запора как такового не разработано. Нет также особой диеты для лечения болезни в целом. Ведь запор является признаком того или иного хронического заболевания. Хронические заболевания до сих пор ставят в тупик медицинский мир. И запор тоже!

В самом деле, даже сами врачи нередко страдают от запора. Как правило, они ограничиваются обычными средствами, потому что легче проглотить пилюлю, чем применить более эффективные средства. Врачи, придерживающиеся общепринятых мнений, ведут образ жизни, разрушающий их здоровье: они неправильно питаются и заглушают лекарствами симптомы болезней точно так же, как это делают их пациенты. А я утверждаю, что другого выбора нет: или применять таблетки, или пытаться выявить основные причины запора и устранить их.

Человеческий организм в сравнении с животными вырабатывает больше отходов, и, соответственно, его здоровье подвергается большей опасности. Поэтому среди людей больше распространено заболеваний, чем, например, среди лошадей и коров.

Людям не удается добиться здоровья только потому, что они или не знают, или просто не желают применять принципы личной гигиены. К несчастью, те, кто имеет возможность применить знания, нередко не применяют их.

Официальная медицина отказывается применять прогрессивные принципы и методы лечения.

Как уже указывалось, диета не может быть лекарством для лечения каждой болезни. Что же тогда может излечить человека? Больному организму необходимы для излечения отдых и клизмы, освобождающие организм от накопленных отходов. Отходы могут быть метаболическими или их образуют яды, выделяемые живыми и погибшими бактериями, которые проникают в ткани и жидкую среду организма. Каковы бы ни были причины, необходимо, чтобы клетки, жидкая среда и ткани были очищены. Этот процесс очистки так же естественен, как дыхание свежим воздухом.

Многие медики не воспринимают всерьез идею очистки организма. Эти люди отстают от времени. В отличие от них врачи натуропатической школы — передовой отряд медицины.

Первый шаг к эффективному лечению запоров — это очистка организма отдыхом от работы и волнений, физическим и физиологическим отдыхом. Постельный режим и полный покой дают возможность каждой клетке организма избавиться от неудаленных накопленных отходов.

При плохом здоровье клетки не способны выделить в полной мере свои собственные катаболические отходы. Это — начальная ступень любой функциональной или органической болезни, а именно — накопление в тканях, органах чрезмерного количества отходов, превышающего допустимый предел.

Когда поражены многие органы, болезнь может проявиться в новообразованиях, или опухолях. Мы нередко наблюдаем, что запор является симптомом опухолей или сопровождает их, причем как доброкачественные, так и злокачественные. Мы часто наблюдаем, что запор сопутствует артритам, атеросклерозу, общей хронической усталости и другим хроническим заболеваниям.

Наиболее быстрый и эффективный способ лечения запора — постельный режим в сочетании с голоданием, иными словами, физический и физиологический отдых. Если запор связан с другими заболеваниями, его также легче излечить голоданием и отдыхом в постели. Во многих

случаях запор излечивается первым из всех симптомов заболевания. В период лечения отдыхом и голоданием, когда больной находится в постели, весьма желательны пассивные упражнения.

Очень полезно для нормализации здоровья лечение массажем. Массаж снимает напряжение суставов, ослабевших мускулов и связок. Автор считает, что массаж незаменим при любом хроническом заболевании. Хорошее самочувствие и приятное настроение — немедленный субъективный результат этой процедуры; курс массажа приводит также к устойчивому улучшению здоровья вообще.

Доктор Ж.Т. Тильден, великий врач-терапевт нашего времени, однажды заметил: "Если вы хотите излечиться от запора — сократите потребление пищи до одной четверти, пока кишечник не будет легко освобождаться". Великий врач был прав! Говоря так, он подразумевал, что не следует принимать тяжелую пищу.

Тяжелая пища — это пища, утомляющая организм. К ней относятся концентрированные белки, яйца, орехи, бобовые, сыр, мясо животных. Легко перевариваемая пища — разбавленное водой молоко, свежие сырые фрукты, вареные фрукты и сок из сырых овощей. Выбор правильной пищи необходим. При лечении запора связанные друг с другом процессы энергообеспечения организма и удаления отходов в значительной степени способствуют восстановлению нормального позыва к опорожнению кишечника.

Современные преуспевающие мужчины и женщины нередко считают, что кишечник у них функционирует хорошо. Они не задумываясь принимают таблетки и порошки от запоров, от головной боли, от бессонницы, пока у них не появятся камни в желчном пузыре или почках, пока не обнаружится геморрой или рак. Так расплачиваются все — богатые и бедные, образованные люди и не очень — за недостаток знаний по личной гигиене и питанию.

Артрит

Согласно исследованию, проведенному в сороковые годы общественной службой здоровья США, 6850 тыс. чело-

век болели разновидностями артрита. К середине шестидесятых годов эта цифра увеличилась до 8 млн.

Больные ревматизмом составляют большое число случаев среди хронических заболеваний, о чем свидетельствуют следующие данные:

Распространение некоторых хронических заболеваний в США в 1937 году

Ревматизм	6850000
Болезни сердца	3700000
Атеросклероз и повышенное кровяное давление	3700000
Нефрит и другие болезни почек	1155000
Рак и другие опухоли	930000
Туберкулез (все формы)	630000

Артриты в большинстве случаев приводят к потере трудоспособности. Хотя больной с артритом живет долгую жизнь, он становится обузой для семьи. Особенно трагично, когда заболевают молодые. Мне приходилось встречаться со случаями артрита у людей в возрасте 20 лет.

Авторы медицинского учебника "Артриты в современной практике" открыто осуждают тот факт, что среди общественности, а также среди медиков преобладает почти полное безразличие к этой болезни, хотя эта болезнь очень мучительна и разрушительна.

На примере трех типичных историй болезни я хочу показать, что артрит может быть излечен. Но его нельзя излечить методами современной официальной медицины; лечение этой болезни лекарствами и хирургией еще более усугубляет страдания артритика и приводит к полной потере трудоспособности.

О лечении нескольких больных артритом я рассказала в моей небольшой книге "Здоровый отдых". Мне приятно сознавать, что мне удалось вылечить моим методом.

Общественности, научно-исследовательским учреждениям следует поинтересоваться этими случаями.

В обширной литературе по артриту поражает и то, что большинство ведущих специалистов в медицине игнорируют диету, и то, как они относятся к физиологии организма и патологии этой болезни. В условиях хронического артрита, как и при остеоартрите и при атрофическом

артрите наблюдаются патология костей или остеопороз и декальцинация пораженных болезнью костей и суставов. Что вызывает эту деминерализацию? Очевидно, потребность других органов в веществах, которые придают костям твердость. В здоровом организме в крови и лимфе поддерживается постоянная химическая реакция. При любой болезни и в частности при артрите в результате воспалительных процессов и метаболических нарушений наблюдаются изменения в составе лимфы и крови. Природа делает попытку восстановить нормальный химический состав крови и лимфы за счет вещества костей.

Лечение артрита диетой дает реальную основу для остановки развития и излечения этой тяжелой хронической болезни. Причем во многих случаях сами пациенты обнаруживают, какие виды пищи они переносят лучше, а какие — хуже. Например, одна больная, страдавшая артритом в течение 20 лет и прикованная к постели в течение 5 лет, обнаружила, что лучшей пищей для нее являются вареные овощи без соли и жиров, салат из сырых овощей без приправ и фрукты по вкусу. После же мяса, очень сладкой пищи, хлеба и жиров больная чувствовала себя хуже. Боли усиливались. Вытягивать ночью ноги доставляло ей большие страдания, появлялись припухлости суставов, тошнота и плохой аппетит.

Есть много методов, которые применяют врачи и хирурги при лечении артрита. Однако лекарства, облегчающие боль, вместе с тем усиливают хронический характер болезни, и больной в конце концов теряет надежду и перестает искать средства устранения причин заболевания.

Когда у больного становятся негибкими суставы (анкилоз) и деформируются конечности и хирург-ортопед предпринимает попытку восстановить суставы и конечности до нормального состояния, его попытки, как правило, не имеют успеха, так как он ничего не делает для устранения нарушений в метаболических процессах.

Метод лечения артрита диетой имеет целью устранение воспалительного процесса в области пораженного сустава, снятие раздражения и удаление токсичных веществ. Ниже приводятся три случая из моей практики.

Больная Р.В., 44 лет, работала сиделкой у лежачих больных в течение примерно 4 лет, пока сама не заболела артритом. В течение 10 месяцев ее мучили невыносимые боли. При осмотре я обнаружила у нее видимое набухание суставов пальцев рук и ступней. Ее запястья и щиколотки были ограничены в движении. Они опухали и болели. То же было и с плечевыми суставами правой руки. Руки и запястья тоже заметно опухли. Она не могла сжать пальцы в кулак. Движения позвоночника и шеи были нормальными. В шейных суставах видимых признаков артрита не было. Верхняя и нижняя части спины были напряжены и ограничены в движении. Больная передвигалась медленно и с усилиями, особенно при ходьбе по лестнице. Больная была хорошо сложена, упитанна, с хорошим цветом лица. Симптомов грудных или желудочных заболеваний не обнаружено. Левая рука тоже побаливала, правда, меньше.

Миссис Р.В. была замужем, имела четверых детей, 23, 17, 15 и 12 лет. Все роды были нормальными. 20 лет тому назад пациентка перенесла операцию желчного пузыря. Все зубы у нее выпали в результате пиореи.

До поступления в мою клинику больная принимала ежедневно аспирин по 5 таблеток каждый час, в среднем 60 таблеток в день, а также кодеин и фенобарбитал на ночь. Больная принимала все эти лекарства, усугубляющие ее болезнь, имея перед глазами живые примеры паралитиков, за которыми она ухаживала. В то время она ела мясо, пила кофе, иногда — спиртные напитки, чтобы отвлечься от домашних неурядиц. Пациентка была интеллигентна и знакома с принципами лечения без лекарств.

Миссис Р.В. сразу же уложили в постель для лечения отдыхом. Ежедневно проводился общий массаж для расслабления мускулов и для увеличения подвижности суставов. Так же ежедневно больной в постели производился обогрев всех суставов.

В течение первых 2 недель пациентке ставились клизмы 1 или 2 раза в день. Ежедневно она принимала ванны с английской солью для уменьшения опухолей и снятия боли. Кроме того, больной делали солнечные ванны в солярии на открытом воздухе.

В течение первых 2 недель ежедневная диета больной включала небольшое количество воды (1-1,5 л) с добав-

лением небольшого количества фруктового сока для вкуса. Иными словами, пациентка голодала.

Вторые 2 недели лечение состояло из ежедневных водных процедур, солнечных ванн и периодов отдыха между процедурами. В ее меню был введен салат из сырых овощей: зеленого салата или капусты, сельдерея, огурца и сырой моркови — без приправ. Кроме того, подавалось одно блюдо из вареных на пару или не на пару овощей. Завтрак состоял из горячей воды, смешанной для вкуса с небольшим количеством фруктового сока, или 1 либо 2 кусочков фруктов.

В течение вторых двух недель самочувствие пациентки продолжало улучшаться. Однажды внезапно возникла боль в правой руке. Это произошло по той простой причине, что больная написала 11 писем за день, между тем как ей было это строго запрещено.

В третий период лечения наблюдалось дальнейшее улучшение самочувствия больной. Она уже не испытывала боли, могла спокойно разъезжать в своем автомобиле, чего не могла делать раньше.

Затем обстоятельства вынудили ее вернуться на работу. Я была против этого. Однако пациенты нередко отказываются принимать мои советы во внимание, и эта пациентка поступила примерно так же. Хотя артрит 10-месячной давности требует для полного выздоровления, по крайней мере, половины пройденного ею курса лечения. Я считаю, что организм не может избавиться от артрита за несколько недель, даже при очень тщательном лечении.

В клинических условиях 6 недель лечения под моим наблюдением дали прекрасные результаты. Больная была выписана домой с рекомендациями следовать назначенному режиму питания и определенному образу жизни.

Второй случай представляет собой типичный пример деформации суставов и костей на почве артрита. Больная миссис Е.В. попала ко мне в клинику на пятом году болезни. В начальный период заболевания она лечилась рентгеновским облучением у известного рентгенолога. В моей клинике больная пробыла в течение 8 месяцев.

Миссис Е.В. — замужняя женщина, 34 лет; замужем 5 лет. В ее семье не было артрита. До замужества она чувство-

вала себя прекрасно. До брака у миссис Е.В. была сидячая работа (стенографистка-машинистка). После замужества она стала помогать мужу в небольшом бизнесе, который закончился неудачей, и это причинило им много беспокойства. Тогда артрит был только на начальной стадии. Врачи поставили ошибочный диагноз — болезнь желчного пузыря. Пациентке посоветовали забеременеть. Беременность прошла нормально, однако симптомы артрита прогрессировали. Ребенок родился здоровым.

При поступлении в мою клинику суставы пальцев у больной были неподвижными. На обеих руках наблюдались воспаления вокруг суставов рук и запястий. Оба локтя и плеча болели и были ограничены в движении. Позвоночник также болел, однако позвонки двигались нормально. Суставы опухли и болели. Бедренный сустав плохо сгибался: сгибание или вращение бедер было затруднительным и мучительным. Подъем из сидячего или лежачего положения вызывал мучительную боль, пациентка жаловалась, что ее тело разрывается на части, когда она делает попытку встать и пойти. Ее ступни также сильно болели и наблюдалось смещение некоторых костей. Имелась, кроме того, эрозия некоторых суставных поверхностей ступней, рук и головки бедра. Левая пятка была также декальцинирована в задней части пяточной кости. Клинические исследования болезни дали яркую картину прогрессирующих деформаций на почве артрита. Больная почти не вставала с постели.

До поступления в мою клинику больную лечили аспирином, который она принимала днем и ночью.

Мое лечение больной было тем же, что и других пациентов. Однако в этом случае я провела 4 недели голодания, за которыми следовало 4 периода диеты по 2 недели или по месяцу. Специальная диета предполагала достижение нескольких целей. Пища укрепляла моральные силы больной, приободряла ее. Кроме того, пища способствовала удалению метаболических отходов, накапливающихся в тканях, которые клетки организма выделяли и которые попадали в кровь и лимфу. Сырые фрукты, сырые овощи, соки и овощные бульоны имеют щелочную

реакцию, чем и способствуют удалению метаболических отходов из организма.

Деминерализация при артрите происходит, несомненно, из-за потребности крови в веществах, которые она забирает у костей, чтобы сохранить нормальный химический состав. Иными словами, когда пища больного не снабжает кровь требуемым количеством щелочеобразующих веществ для очистки крови и лимфы от отходов, организм вынужден заимствовать их из костных тканей. Ведущим врачам и ортопедам следуем помнить об этих взаимосвязях в организме, когда они лечат больных артритом.

Миссис Е.В. находилась под моим наблюдением в течение 8 месяцев и ее лечение дало удовлетворительные результаты: ее состояние настолько улучшилось, что стали сгибаться суставы, и боли почти прекратились.

В конце курса лечения пациентке было проведено рентгеновское обследование. Сравнение результатов этого исследования и предыдущего подтвердило, что состояние пациентки значительно улучшилось, был приостановлен процесс деминерализации, и физиология кости близка к нормальной.

Видимая ярко выраженная эрозия поверхностей суставов, а также окружающая их опухоль к этому времени исчезли. Тот же восстановительный процесс наблюдался и в тех пораженных суставах, которые были декальцинированы и подвержены эрозиям.

Выписывая эту пациентку, я обратила ее внимание на тот факт, что полностью она еще не вылечилась, так как для полного излечения этого далеко зашедшего заболевания, которое в течение 4 месяцев прогрессировало, требуется более 8 месяцев. Я посоветовала больной проводить периоды голодания продолжительностью от месяца до 6 недель с последующими периодами пребывания на легкой диете. Эти периоды я рекомендовала повторять через каждые 6 месяцев.

Мои методы лечения артрита направлены на приостановление болезни, ее излечение и предотвращение рецидивов. Лучше следовать именно этому лечению, чем

накапливать в организме лекарства и отходы, получаемые в результате переедания и переутомления организма.

Третья история болезни — миссис С.Ж., замужем, 55 лет. С 14 лет до замужества в 31 год она работала официанткой. В течение этих лет работы она все время по крайней мере по 10 часов в день была на ногах. После брака она работала в летнем деревенском кабачке со своим мужем. И здесь она вынуждена была подолгу находиться на ногах. Причиной ее болезни явилась ее работа. История ее болезни за те 10—11 лет, что она искала методы лечения, которые могли бы ей помочь, составили бы целую книгу.

Миссис С.Ж. консультировалась с ведущими специалистами-медиками. Она лечилась различными препаратами, сыворотками и вакцинами. Когда ее колени перестали сгибаться, ее лечащий хирург-ортопед на много месяцев укладывал ее ноги в гипс для выпрямления.

В течение 11 лет через каждый час больная принимала дозу аспирина и кофеина. Воистину нужно обладать очень крепким здоровьем, чтобы выдержать эту дозу снотворного и болеутоляющих средств, принимаемую в течение суток через каждый час.

При осмотре больной я обнаружила вокруг суставов опухоли, причиняющие ей сильную боль. Больная жаловалась, что ей кажется, будто в ее теле кусочки битого стекла.

Этот тип артрита — быстро прогрессирующего остеоартрита — отличался скорее увеличением размеров суставов, чем усадкой (уменьшением, сокращением) кости. Ступни и колени казались набитыми тканевыми веществами, и увечья возникали скорее на базе увеличения, а не уменьшения размеров суставов.

При поступлении больной в мою клинику было проведено рентгеновское обследование, обнаружившее типичные признаки декальцинирования и остеопороза. Пациентка могла спокойно сидеть, однако, она с трудом двигалась и поворачивалась.

Одиннадцать лет страданий вынудили больную искать лучшие способы избавления от болезни. Много месяцев она лежала в больницах в надежде выпрямить ноги, чтобы опять приобрести способность ходить, но со временем она потеря-

ла всякую надежду и была в отчаянии. Поступление в мою клинику вселило в нее новые надежды.

Лечение этой больной было очень сложным. К счастью, она полностью поддерживала врача в отношении методов лечения.

Первый этап устранения симптомов болезни — голодание — оказало действенную помощь больной, она смогла отказаться от лекарств, и боли прекратились.

При лечении артрита я не применяю никаких лекарств. Как правило, организм таких больных перегружен лекарствами. Моя цель — освободить организм от метаболических и лекарственных ядов. Моя программа основана на научном знании: лечение голоданием и правильным питанием оздоравливает больной организм, вызывает восстановительные процессы.

Миссис С.Ж. провела у меня год. Ее лечение состояло из периодов голодания, перемежающихся с периодами лечения диетой.

Лечение голоданием нередко сопровождается осложнениями. И эта пациентка не избежала осложнений. Так, у нее появились сыпь и язвы на коже, которые, однако, через несколько дней исчезли. При этом применялись обычные мыло и вода в виде примочек. Сыпь на коже появляется во время голодания у тех больных, кто ранее принимал аспирин и другие обезболивающие или снотворные средства.

У любого голодающего может появиться состояние ацидоза. Ацидоз возникает в результате сгорания отложений жира в тканях в период голодания. Ацетон — отход метаболизма жиров — обнаруживается в моче и других выделениях голодающего человека. Несколько дней диеты из салата и фруктов — и ацетон исчезает из мочи, выделений дыхательных органов и кожи.

До поступления в мою клинику миссис С.Ж. в течение 5 лет была прикована к постели. За 1 год лечения многое было сделано для оздоровления пациентки. Боли уменьшились, опухоли исчезли, заметно восстановилась подвижность суставов локтей, плеч и щиколоток. Несмотря на большое же-

лание пациентки съесть кекс или цыпленка, она объявила о своей решимости преодолеть подобные искушения, так как она верила и надеялась, что опять будет ходить. Трогательно было наблюдать, как эта пациентка уже стояла без посторонней помощи, не испытывая никакой боли в ногах.

Очень полезны в этих случаях физические упражнения. Пациентам рекомендуют упражнять каждый сустав и мускул, если это не вызывает боли. Всегда полезен в терапии и массаж. В результате массажа восстанавливается энергия суставов и мускулов, ускоряются внутренние физиологические процессы, циркуляция крови и поток нервных импульсов нормализуется.

Голодание, правильное питание, а также электромагнитная терапия создают почву для того, чтобы массаж нормализовал работу органов, пораженных артритом.

В случае с миссис С.Ж. многое было сделано по восстановлению двигательных функций. Деформированная правая ступня была возвращена в нормальное положение. Другие суставы также были восстановлены до нормального функционирования. После 10 месяцев лечения пациентка могла ходить с помощью провожатого до ванны и принимать ванну. Приняв эту первую ванну (а она в течение многих лет была лишена этой возможности), она была вне себя от радости!

В течение ряда лет миссис С.Ж. придерживалась "вредных привычек", как и многие другие люди, страдающие хроническими заболеваниями. При этом эти больные начинают мириться со своим состоянием инвалида. Нет нужды доказывать, что необходимо избавиться от этих привычек для достижения реального улучшения здоровья. Миссис С.Ж. достигла того, что могла выходить на улицу и проходить около десятка метров, слегка опираясь на провожатого.

Приведенные случаи описаны мной, потому что я страстно верю, что многочисленные больные артритом в США получили бы большую пользу, если бы в медицине произошел переворот, знаменующий переход от обычных методов лечения лекарствами и хирургией к эффективным нелекарственным методам лечения.

Колит

Миссис Д.В. из северной части штата Нью-Йорка обратилась в мою клинику, так как, по ее словам, она больше не могла стоять на ногах.

Возраст пациентки был 52 года, вес — 93 фунта (37,2 кг), рост 5 футов 4 дюйма* (1,58 см), занятие — прачка в больнице.

При осмотре оказалось, что у пациентки здоровое сердце с нормальной скоростью и ритмом. Ее кровяное давление было низким — 90/60. Вокруг заднего прохода у нее было воспаление, экземная сыпь в окружности диаметром около 9—10 дюймов (20 см). Подобный тип дерматита появился также на шее. Пациентке не хватало около 40 фунтов (16 кг) нормального веса (нормальный вес женщины составляет 2 фунта (0,8 кг) на каждый дюйм (0,2 м)роста.

Миссис Д.В. сразу же уложили в постель для лечения полным отдыхом. Одна из причин, почему пациентка не излечилась от своей болезни до поступления в мою клинику, заключалась в том, что врачи в больнице, где она работала, позволяли ей пользоваться различными успокоительными средствами и лекарствами.

В начале лечения анализ крови миссис Д.В. был: гемоглобин — 86%, эритроциты — 3410 тыс., лейкоциты — 10650.

Ее лечение включало ежедневную клизму (в постели) с целью удаления слизистых и газообразных отходов.

В течение первой недели вместо пищи больная получала разбавленный теплой водой грейпфрутовый сок (из расчета сок 1 грейпфрута на 1 стакан воды). Пациентке давали также 2 стакана жидкости через каждые 4 ч, ей рекомендовалось пить всякий раз, когда у нее было желание. Для клизмы применялся лимонный сок (из расчета сок 1 лимона на 1 л воды). Клизмы с использованием лимонного сока помогают при очистке организма от отходов воспалительных процессов. К концу дня, когда больной еще не устал и не захотел спать, ему делают клизму, состоящую из 3 пинт (1,8 л) воды с соком половины лимона. В течение первой половины дня жидкости, поступившие в желудок, промы-

---

* 1 дюйм = 0,2 м.

вали желудок и тонкую кишку, а непоглощенная часть изливалась в толстую кишку. Чтобы отходы кишечника не всасывались в кровь, необходимо после обеда или вечером применять клизму. Кишечник обладает способностью через стенки всасывать и передавать жидкость в кровь. Когда нужно предотвратить самоотравление, следует удалять отходы кишечника наружу посредством клизмы через каждые 20 ч. Это — эффективный путь предотвращения попадания в кровь и ткани метаболитов. Промывание кишечника рекомендуется применять утром и вечером.

В случае с миссис Д.В. глубокую клизму с большим количеством воды (1,14 л) делали каждое утро, чтобы смыть водные, газообразные, слизистые и другие фекальные отходы. Такие интенсивные промывания толстой кишки оказались весьма эффективными в ускорении процессов регенерации организма пациентки. Это естественный путь оздоровления больных органов. У миссис В., например, в течение первых двух недель исчез дерматит на ягодицах. Сыпь на шее исчезла почти через 4 недели. Больной также помогло применение такого сильнодействующего лекарства, как правильно подобранная пища. В моей клинике миссис Д.В. не давали никаких лекарств. После первой недели диеты грейпфрутового сока и воды ей назначали другую: 1 стакан чистого фруктового сока, 1 стакан пахтанья, 1 стакан свежего овощного зеленого сока. Прием — через каждые 4 ч. Такой режим соблюдался в течение 10 дней. Пациентка за это время окрепла, и ее состояние и внешний вид быстро улучшились, и ей была назначена новая диета. На завтрак — грейпфрутовый сок, сырые фрукты (яблоки или груши). Виноград был исключен из-за избыточного содержания сахара. Апельсины были также изъяты из диеты. Я обнаружила, что самые разные кожные заболевания плохо реагируют даже на очень здоровую, но сладкую пищу. По той же причине для приготовления соков не использовали морковь. На обед пациентка получала овощной суп с чечевицей. Чечевица отличается особой пищевой ценностью: в бобовых много железа, а бобовые усваиваются организмом лучше, чем любые другие продукты, содержащие железо.

Человек с сыпью на коже не может выносить содержащих железо мяса, яиц, рыбы и даже орехов. Чечевица, например, содержит столько же железа по весу, сколько и желток яйца. Но желток трудно переваривается, потому что он содержит много серы. Кожные заболевания возникают из-за скопления отходов белков, которые почки и кишечник не могут удалить и которые поступают в ткани и кровь. Кровь — важное средство транспорта. Она стремится к тому, чтобы "улицы ее не были перегружены уличным движением" в виде отходов. И она передает эти отходы в клетки тканей. А кожное заболевание и есть реакция на скопление выделений организма.

Кроме овощных супов с чечевицей, на обед больная получала два зеленых слегка отваренных на пару овоща, таких, как кабачки, брокколи, зеленый горошек и белокочанная капуста. Сливочное масло и другие жиры были исключены.

На ужин больной предлагались 1 пинта (0,57 л) пахтанья, 2 унции (57 г) деревенского сыра, 1 стакан овощного сока из зелени, 1 вареный на пару овощ, произрастающий над землей.

В любое время между приемами пищи, а также на десерт допускались свежие сырые фрукты. Правда, выбор их был ограничен, это — грейпфруты, ананасы, яблоки и груши (последние должны быть скорее кислыми, чем сладкими).

В течение первых 4 недель лечения состояние больной все время улучшалось. За три дня до выписки 2 раза в день после жидкой пищи на завтрак и обед ей позволяли есть бел ковый хлеб.

Миссис Д.В. пришлось оставить работу, так как ей не разрешали ходить. Ей также не разрешали много говорить. Ее лечение было направлено на восстановление нервной энергии, чтобы сделать ее здоровой в очень короткий период времени — всего один месяц.

Эффект лечения подтверждался ее анализами крови: в начале и в конце лечения. Когда больную выписывали, ее гемоглобин был 90%, эритроциты — 547000, лейкоциты — 10450.

Вот какие чудеса творит мать-природа! Врач должен вступать в содружество с этой величайшей силой. Тогда и больной окрепнет и обретет надежду и волю к жизни.

Воспаление миндалин

В конце весны и начале лета многим маленьким детям удаляют гланды и аденоиды.

Медицина достигла в наше время больших успехов, но она могла бы достигнуть еще больших, если бы могла предотвратить воспаление и увеличение гланд. Тем не менее воспаление гланд можно предотвратить правильным питанием.

Педиатрия посвящена в значительной степени предотвращению этой болезни у детей. Современная педиатрия может многое. Когда ребенок постоянно находится под медицинским наблюдением, возможно предотвращение болезней детского возраста.

Соблюдение правил санитарии и гигиены при кормлении детей, например, весьма способствовало улучшению их здоровья. В самом деле, желудочные и кишечные заболевания в настоящее время сравнительно редки у детей, так как инфекционные бактерии удаляются из их пищи. Однако некоторые детские болезни остаются распространенными. При этом создается впечатление, что их трудно излечить или предотвратить. Это острые и хронические воспаления и инфекции в области носа, горла и среднего уха — мастоидиты, тонзиллиты и аденоиды. В данном разделе рассматривается проблема гланд и аденоидов.

Острые и хронические тонзиллиты — загадка в медицине. В первую очередь, их причина и предотвращение. Обыкновенная простуда является также распространенным, но в то же время и загадочным заболеванием у детей и взрослых. Хотя тонзиллиты, как правило, и не требуют неотложного хирургического вмешательства, во многих случаях гланды (миндалины) все же удаляются.

Гланды — это лимфатические железы. Организм содержит много подобных желез. Лимфатические железы — важные лаборатории, работа которых способствует очистке организма и удалению отходов из крови и тканей.

У ребенка с увеличенными гландами или с сильной простудой вы можете обнаружить при легком прикосновении рукой к коже за ушами, под подбородком или нижней челюстью небольшие набухшие овальные или круглые уплотнения. Это и есть увеличенные лимфатические железы, воспаленные из-за скопившихся в них отходов. Эти метаболические отходы скапливаются в гландах, когда организм не в состоянии справиться с ними при простуде или другого рода болезненных состояниях.

Гланды и аденоиды увеличиваются подобным образом. Эти лимфатические железы видны на глаз. Как внутренние лимфатические железы, гланды и аденоиды имеют одну и ту же функцию — нейтрализация отходов. Скрытые лимфатические железы редко удаляют, в то время как гланды и аденоиды удаляют слишком часто. Это мнение не только мое, но и многих признанных умов в медицине, которые строго критикуют неразборчивое удаление гланд и аденоидов. Хирургическое вмешательство не предотвращает и не вылечивает болезни.

Гланды размещаются в области неба; аденоиды расположены в задней стенке носа и рта. Среднее ухо имеет отверстие, обращенное к задней части носового прохода. Таким образом, причина воспаления ушей заключается в том, что органы со слизистыми оболочками сообщаются с верхними дыхательными путями.

Как гланды, так и аденоиды воспаляются и увеличиваются при воспалении слизистых оболочек носа и горла. Воспаление уха также нередко связано с воспалением носа и горла. Иными словами, если у ребенка заболели уши, это значит, что ему плохо лечили нос и горло.

Каким образом воспаляются гланды? Патология учит, что причина воспаления — или инфекции, или какой-либо другой раздражитель. Это может быть химический агент, например яд от лекарства; механический, например давление или повреждение; термический, например ожог; бактериологический, например, микробы и их яды. Бактерии в качестве причины заболевания воздействуют только на людей с ослабленным иммунитетом, пониженным тонусом. Сильный и здоровый организм имеет естественный и приобретенный иммунитеты против микробного зара-

жения. Различные бактерии — возбудители болезней — живут в слизистых оболочках носа, горла, рта и в других частях здорового организма и не причиняют никакого видимого ущерба. Если же организм утратил свою естественную сопротивляемость, то человек может заболеть пневмонией, тонзиллитом, ревматической лихорадкой и т.д.

Одна из важных причин заболевания гланд и аденоидов, которую врачи нередко пропускают, — неправильное снабжение этих органов кровью. Неправильная, нарушенная циркуляция крови вызывается в первую очередь воспалительным процессом. При воспалении наблюдается опухание. Это означает, что на кровеносные сосуды оказывают давление воспаленные ткани. Это, в свою очередь, вызывает скопление отходов в клетках и небольших кровеносных сосудах, лимфатических капиллярах и гландах.

Артерии, функция которых заключается в передаче окисленной крови и питательных веществ к клеткам, встречают сопротивление тканей из-за воспаления и опухания. Давление на близлежащие нервы вызывает боль. Мускулы шеи и других частей тела становятся напряженными и теряют гибкость. Вот почему воспалительные процессы в верхних дыхательных путях называют нередко "простудой головы".

Реальную эффективную помощь по излечению от болезни дыхательных органов, гланд и аденоидов или ослаблению ее симптомов может оказать массаж. После расслабления напряженных мышц и связок многие артерии и вены начинают испытывать меньшее давление.

При этом методе лечения происходит более эффективная очистка воспаленных слизистых оболочек и их мелких кровеносных сосудов, или капилляров. Близлежащие нервы также освобождаются от давления и напряжения, и это укрепляет больного. Все защитные силы организма получают возможность побороть бактерии и нейтрализовать их яды. Массаж, своевременно примененный сразу же после заболевания тонзиллитом, очень эффективно помогает избавиться от этой болезни.

Есть и другая причина воспалительного процесса в гландах и аденоидах, которая игнорируется врачами. Эта причина — неправильное питание.

При неправильном питании ткани организма не получают в полном объеме нужные вещества. Так как гланды и близлежащие слизистые оболочки получают питание через кровь из пищеварительной системы, их работа, соответственно, зависит от снабжения органов и тканей кровью и от диеты.

Обычная пища, которой кормят младенцев и детей, не способствует оздоровлению. Это касается и предотвращения заболеваний гланд, аденоидов и слизистых оболочек носа, горла, ушей, пазух и т.д. Обычно в пище младенцев и детей содержится мало витаминов и минеральных веществ.

Дети должны больше получать сырой свежей пищи, сырых фруктовых и овощных соков. Такая добавка к молоку улучшит химический состав крови и общее состояние здоровья.

Если скопление крови, воспаление и инфекция — причина увеличения гланд и аденоидов, с удалением пораженных органов хирургом вовсе не исчезнут причины, которые могут продолжать нарушать нормальное состояние других органов, которые трудно удалить.

Тонзиллит редко встречается у взрослых, так как очень немногие люди, например в США, достигают зрелости с неудаленными гландами. Исследование показало, что около 90% всех детей моложе 12 лет имеют удаленные гланды и аденоиды. В связи с этим вспоминается один грустный случай, о котором рассказала мать четырех детей. Ее старший сын в возрасте 12 лет пришел однажды из школы и сообщил, что, когда учитель попросил подняться с мест всех детей с удаленными гландами, он единственный остался сидеть. И мальчик был этим смущен. Семья, в которой рос мальчик, была вегетарианской. Поэтому дети не болели болезнями, свойственными детству и, в частности, воспалением гланд и аденоидов. Случайность ли это — столь хорошее здоровье?

Все в нашей жизни имеет причины. Я нередко удивляюсь, что ведущие врачи не понимают того, что неправильное питание ослабляет и обедняет витаминами важные органы, в том числе и гланды.

Зимой 1939 г., когда у пяти знаменитых близнецов Джонна удалили гланды и аденоиды, весь мир удивлялся. А

ведь эти дети, которые находились под постоянным наблюдением лучших врачей, должны были бы иметь прекрасное здоровье!

Многие беспокойные мамы и папы думают, что, если у детей увеличены гланды, их следует удалить. Для родителей, несомненно, это большое испытание — подставить своих детей под нож хирурга. Однако у этих родителей не хватает мужества выбрать бескровный путь преодоления болезни. Бескровный путь — это регулярное лечение массажем и правильное питание.

У животных и людей сходное анатомическое строение дыхательных путей, однако животные редко заболевают воспалением дыхательных путей.

Предотвращение и лечение тонзиллита методом правильного питания интересно и плодотворно. У родителей с правильными взглядами на питание дети здоровые. Если все родители могли бы обеспечить детям правильный образ жизни, то дети были бы здоровыми, избежали болезней гланд и аденоидов.

Для нормального роста дети, грудные и старше, нуждаются в молоке в качестве основного вида пищи. Причина болезней — потребление мяса, десертов с сахаром, многих пищевых смесей, чрезмерного количества каш и другой крахмалистой пищи.

Молоко — это сложная пища. Она содержит белки, жиры, молочный сахар, важные минеральные вещества и витамины, необходимые для роста ребенка и здоровья. Молоко в качестве питательного продукта должно быть признано основным блюдом для маленького ребенка, а не добавкой к диете мясной и крахмалистой пищи.

Молоко как напиток нельзя сравнивать с водой или фруктовым соком. Будучи сложной пищей, оно должно употребляться в простых комбинациях с другой совместимой пищей. Хорошо сочетается молоко с сырыми или вареными фруктами. Его не следует употреблять с кашей, хлебом. Не годится оно в качестве дополнительного напитка или приправы к очень питательному блюду.

Обычные пищевые смеси не просто нехороши, они разрушительны для ребенка. Принимаемая днем пища пере-

полняет пищеварительные органы и отдает крови окисленные или химически бедные соединения.

Правильно составленная диета включает пищу, защищающую от болезней, а именно: зерновые, молоко, фрукты и овощи, по возможности в сыром виде. Эта пища дает щелочную реакцию, нейтрализующую кислоты, и является богатым источником витаминов и минеральных веществ. В настоящее время известно, что пища, нейтрализующая кислоты, благоприятна для состояния крови, тканей и органов. И мы должны есть ту пищу, которая обеспечивает хорошее здоровье, а не болезни.

Здоровые гланды — естественное следствие здоровых слизистых оболочек носа и горла. Эти органы здоровы при нормальном снабжении кровью, т.е. тогда, когда кровь имеет нормальный химический состав и когда не наблюдается скопления крови в тканях или давления на сосуды. Больные гланды можно излечить, устранив причины воспаления слизистых оболочек, прилегающих к гландам.

Этого нельзя достигнуть применением смоченных лекарством тампонов или полосканий. Воспаление гланд и аденоидов можно излечить только голоданием, за которым следует диета из свежеприготовленных фруктовых соков, очищающих и промывающих кровь и ткани, а затем восстановительная диета.

Лето — лучший сезон для очистки крови и тканей с помощью питания и голодания, диеты из фруктовых соков. Это более эффективное средство по сравнению с хирургическими методами. При переполнении организма чрезмерным количеством метаболических отходов последние должны удаляться до излечения больных органов и тканей. Голодание в течение 24 ч с последующей 2—3-дневной диетой из сырых соков избавили бы 2—3-летнего ребенка с больными гландами и аденоидами от операции!

Чем старше человек, тем дольше должно длиться голодание. Обычно 10-дневное голодание для взрослого творит чудеса, излечивая хронические воспаления в носовых полостях, синусит (воспаление пазух), насморк с нагноением слизистых оболочек и сенную лихорадку. Применяя метод голодания, я излечила ряд заболеваний верхних дыхательных путей у детей и взрослых. При лечении заболе-

ваний верхних дыхательных путей массаж в качестве менее радикального, более консервативного метода лечения также полезен. Новые же "чудо-лекарства" так же бесполезны, как и старые для нейтрализации ядов в организме.

Голодание заставляет природу расходовать не только ткани, но и накопленные отходы. Вес, который теряется в период голодания, — это вес отходов. Любая попытка излечиться от болезни должна начинаться с рационального процесса голодания, так как кровь и ткани во время голодания наиболее эффективно избавляются от ненужных отходов.

Рацион питания после голодания должен главным образом включать свежие фрукты и овощи, которые восстанавливают организм в целом. Субъективное ощущение силы и бодрости, которое следует за курсом голодания, дает человеку возможность почувствовать радость жизни.

Болезни мочеполовых органов

У мужчин и женщин средних лет часто наблюдаются опухоли в брюшной полости или области таза — матки, предстательной железы.

В условиях современной цивилизации и мужчины, и женщины слишком много сидят, мало ходят. Профилактике заболеваний этих органов способствовала бы система упражнений, которые обеспечивали бы отток крови из кровеносной и лимфатической систем половых органов, находящихся в статическом положении, положении, которое вызывает их раздражение и воспаление.

Слишком большой расход энергии также истощает нервную систему и делает организм восприимчивым к заболеваниям.

Болезни в среднем возрасте нередко возникают в результате пренебрежения гигиеной в подростковом возрасте.

Существует классическое упражнение по принятию позы, известной под названием "коленно-грудное положение". На эффективность этого упражнения обращается внимание в стандартных медицинских учебниках по женским болезням. Однако немногие врачи обучают своих больных принимать эту позу для предотвращения или даже

излечения болезней половых органов. К такого рода упражнениям относится перемещение корпуса взад-вперед в положении упора на коленях и локтях; оно способствует предотвращению скопления крови и лимфы в прямой кишке, мочевом пузыре, матке и предстательной железе.

Прекрасное упражнение для поддержания нормальной циркуляции крови — плавание. Поскольку плавание не всегда практически возможно, можно попросту имитировать движения при плавании; подобные упражнения могут проводиться в постели.

Другие гигиенические упражнения, которые не требуют специальных гимнастических снарядов, включают упражнения для кистей рук, ступней и других частей тела.

Животные не страдают от болезней тазовых органов, так как передвигаются на четвереньках; они движутся с большей релаксацией в сравнении с человеком с его прямохождением. Животные отдыхают в самых различных позах. Дети, которые больше руководствуются инстинктом, любят сидеть на корточках, ложиться навзничь и поворачиваться с боку на бок. И взрослым принесли бы пользу эти позы.

Как уже говорилось, современная жизнь вынуждает людей среднего возраста много сидеть и утомляет их. Вот почему столь важно выполнять упражнения, которые способствуют снятию напряжения и предотвращению усталости и болей. Эти симптомы нередко служат первыми признаками надвигающейся болезни.

Даже болезни сердца облегчаются посредством упражнений в постели, основанных на релаксации и отдыхе.

Конечно, сердечно-сосудистые заболевания в большей степени вызываются ядами, которые современные мужчины и женщины обычно принимают ежедневно в добавление к пище. Спиртные напитки, чай и кофе, табак, пилюли от головной боли или снотворное — все это вызывает болезни в среднем возрасте.

Медицинская литература изобилует полезной информацией в учебниках по патологии, гинекологии и мочеполовым болезням, но на практике же врач редко применяет эти знания. Вместо этого он выписывает порошки, о которых его информирует фармацевтическая промышленность. К

чему все это приводит? Каждый второй мужчина или женщина в возрасте от 45 до 60 лет переносит операции на половых органах.

Хирургия может принести большую пользу, но во многих случаях можно обойтись без нее, заменив ее правильным образом жизни и правильным питанием. Каждый врач обязан знать правила личной гигиены, и научить больных, как с помощью упражнений и питания предотвратить преждевременное увядание, болезни и усталость.

Внушает тревогу то, как здоровье современных мужчин и женщин неуклонно ухудшается из-за неправильного образа жизни и питания. Опухоль появляется как результат того, что матка или предстательная железа долгое время в течение многих лет были наполнены кровью из-за плохого удаления венозных и лимфатических отходов.

Доброкачественные опухоли могут быть с успехом предотвращены правильными гигиеническими привычками, приобретенными с подросткового возраста.

Даже опухолевый рост мог бы перестать быть такой роковой проблемой для человечества, как в настоящее время. Эта болезнь никогда не будет излечиваться или предотвращаться ортодоксальными медицинскими методами при обычном питании и привычном образе жизни.

В моем санатории я обследовала и лечила много мужчин и женщин с болезнями половых органов в возрасте от 50 до 95 лет. Замечательной является чувствительность организма к консервативным методам лечения, которые способствуют облегчению и устранению скопления крови в этой области.

Многие больные предпочитают обращаться к врачу, который не применяет в качестве первого средства нож, а предлагает простые и рациональные методы лечения. Я имела возможность наблюдать пациентов во время проведения лечения в течение от одного до нескольких месяцев. Удивительно, сколько естественной энергии организма высвобождается при правильном лечении!

Массаж, который обычно ежедневно получают мои пациенты, по моему убеждению, значительно способствовал успеху лечения, состоящего из ограниченной диеты и упражнений в кровати в период отдыха. Например, предста-

тельная железа размером в кулак уменьшается до нормальной величины (размером в каштан) в течение периода от 6 месяцев до 1 года. Улучшение зависит от строгого соблюдения больным диеты и выполнения упражнений.

У одного больного 75 лет в течение года лечения предстательная железа достигла нормальных размеров; у него были также варикозные щиколотки пурпурного цвета и твердые. Один год отдыха, коротковолновое облучение и упражнения устранили эту варикозность.

У другого пациента 74 лет также была увеличена предстательная железа. Семья хотела, чтобы его оперировали. Удаление железы не устранило симптом задержания мочи. Он выздоровел только в моей клинике. Часть его лечения заключалась в катетеризации по утрам и вечерам с целью удаления около пинты (0,57 л) гнойной мочи.

Несомненно, удаление предстательной железы может снять часть механического давления, однако, я полагаю, что консервативное лечение диетой, включая такие дополнительные средства, как коротковолновое облучение нижней части позвоночного столба и брюшной полости, а также проводимый ежедневно массаж, направленный на улучшение циркуляции крови, способствует снятию опухоли предстательной железы, уменьшению ее до нормальных размеров. Об этом свидетельствуют результаты лечения пациентов в возрасте от 50 до 95 лет в течение моей лечебной практики.

Я придерживаюсь твердого убеждения, что нехирургические методы лечения могут принести большую пользу любому пациенту с заболеванием половых органов, даже когда необходимо хирургическое вмешательство. Мой метод лечения полезен больным и в предоперационном периоде, так как он способствует очищению организма.

Больным с опухолями половых органов я рекомендую диету, не содержащую белковых, жирных или крахмалистых продуктов. Больным приходится расходовать собственные жировые отложения. Многие люди, полагающие, что они имеют нормальные сложение и вес, часто заблуждаются, допускают отложение жиров.

Месяц постельного режима делает чудеса с больными органами. Когда пациент находится в постели, его питание

ограничивается сырыми фруктами и лимонным или грейпфрутовым соком, разбавленным водой. Потребление большого количества воды не допускается, если у пациента избыточный вес или больные почки. В частности, бывают нарушения работы почек у курящих больных в возрасте 50–60 лет, так как табак содержит яды, сужающие кровеносные сосуды в почках, сердце и печени.

Ежедневная диета, состоящая из нескольких правильно подобранных свежих фруктов, таких, как грейпфруты и ананасы, лимонного сока, разбавленного водой, а также 2 или 3 стаканов соков из сырых овощей, является прекрасным средством для удаления отходов, которые не могут быть выведены почками и печенью при обычном питании. Известно, что одна из функций печени — отфильтровать значительную часть белковых отходов.

Находясь на такого рода кровоочищающей диете, восстанавливающей органы, организм начинает потреблять свои собственные белки и жиры.

В настоящее время на прогрессивного врача, который пытается отказаться от традиционных методов лечения, часто смотрят как на знахаря, шарлатана. Я была пионером в исследовании и применении безлекарственных методов лечения. Методы, которые могут способствовать восстановлению здоровья больного, можно также считать профилактическими, поскольку они не допускают также заболевания здорового организма.

Образ жизни, соответствующий этим принципам оздоровления, также отвечает требованиям эстетики: правильная повседневная гигиена позволяет предотвратить и излечить такие проявления плохого здоровья, как запах изо рта и др. Интеллигенции давно пора избавиться от вульгарных привычек в питании и образе жизни. Эти люди принесли бы большую пользу человечеству, дольше бы прожили, если бы их организм не был перегружен отходами.

Колонки с некрологами изобилуют сообщениями о врачах, умерших в среднем возрасте от болезней, которые можно было бы предотвратить, придерживаясь здорового питания и здорового образа жизни. Если врач неправильно живет и неправильно питается, он погибает, так как он всего-навсего лишь человек. Врач-терапевт или хирург, если не

знает, как вылечить себя, едва ли сможет вылечить тех, кто ему доверился. Это относится и к деятелям в области социальной и политической жизни. Люди, становящиеся руководителями, нередко не в состоянии решить свои собственные проблемы и стать хозяевами своей судьбы.

В США медицинские службы находятся в оппозиции к публикациям натуропатов. Такая оппозиция сдерживает прогресс. Но можно ли сдерживать прогресс? Человечество может страдать от разных неурядиц и все же оно неуклонно движется вперед во всех областях.

Но вернемся к нашей непосредственной теме — опухолям. Увеличенная матка, пораженная опухолью, которую принято называть доброкачественной, хорошо излечивается постельным режимом и легкой диетой, перемежающейся с периодами голодания.

Средняя продолжительность голодания, которое я рекомендую больному с опухолью, составляет около 3 дней. В течение голодания допускается только разбавленный водой лимонный сок. Полным пациентам дают не более 4 стаканов жидкости в день. Они могут выпить сок двух лимонов, разбавленный водой до 1 стакана, около 4 раз в день. Худые люди с опухолью могут пить любое количество воды в день, когда им хочется, добавляя на каждый стакан воды сок половины лимона. В период голодания происходит наиболее эффективное рассасывание опухоли. Это наблюдалось как у мужчин, так и у женщин.

В том случае, если опухоль сопровождается обильным кровотечением, метод голодания следует применять очень осторожно. Матку проверяют путем пальпации. Патологическое состояние шейки матки определяется посредством зеркала. Если шейка мягкая, выделяет обильно кровавые лоскутки и кровяную жидкость, то следует проявлять большую осторожность. Это симптомы ранней или поздней стадии рака.

Пациенты, которые обращались ко мне, отказываясь от операции и предпочитая консервативные методы лечения, чувствовали, что такое лечение безопаснее, чем нож.

За свою 20-летнюю практику я вынуждена была направить двух пациентов на лечение радием. В одном случае это была женщина из Пенсильвании, которая сообщила, что

кровотечение у нее прекратилось в течение месяца и что матка уменьшилась, но все же она предпочла хирургическое удаление матки, так как надеялась, что тогда муж будет относиться к ней более осторожно.

В моей клинике я наблюдала несколько "чудесных" случаев излечения матки. В ряде случаев кровотечение останавливалось в течение от 1 до 3 недель.

Один из таких примеров мисс И., 29 лет; в течение 15 лет она лечилась у домашнего врача и обратилась ко мне по поводу увеличения матки, которая прощупывалась в области пупка. Молодая женщина настаивала на лечении голоданием. В течение 6 недель лечения в клинике она проголодала 2 недели, употребляя разбавленный водой лимонный и грейпфрутовый соки. В ее случае применялось непрерывное голодание, так как пациентка его не боялась.

Больной также давали пожевать грейпфрут, чтобы у нее не ослаблялись жевательные мускулы. Во время лечения голоданием и отдыхом она также по нескольку раз в день делала оздоровительные упражнения, чтобы поднять тонус мускулов и способствовать более полному удалению отходов из тазовых органов.

В конце 6 недель мисс И. к великой радости обнаружила, что она перестала ощущать давление на позвоночный столб, на мочевой пузырь и желудок. Матка уменьшилась в своих размерах наполовину.

После периода голодания я установила для больной диету, состоящую из свежих сырых фруктов, салатов из сырых и нескольких вареных овощей и молочных продуктов. Меню на день включало также сок из сырых фруктов и овощей.

Природа, если требуется, может совершать бескровные операции. Призывая ее на помощь, человечество избавилось бы от страдании, на которые оно обречено в настоящее время из-за приверженности к рутине старой медицины, рутине привычек в питании и образе жизни.

Желудочное кровотечение

"Обстоятельства делают героев". Это мудрое изречение иногда можно применить и к некоторым врачам-

практикам. История болезни, которую я опишу ниже, трагична и вынудила меня привести это изречение. Героями случившегося явились моя пациентка, ее две дочери и я сама в качестве врача.

С миссис Р.Ж., 76 лет, я была знакома в течение нескольких лет. Одна из ее дочерей лечилась у меня, и мать вместе с другой дочерью по воскресеньям посещали мою клинику. Несколько лет спустя, одним зимним утром, около 6 часов мой телефон зазвонил. Это была дочь миссис Ж. Луиза, которая сказала с отчаянием в голосе: "Доктор, приходите как можно скорее, мама только что наполнила горшок кровью. Кровь ярко-красная!"

Ярко-красная кровь — это признак кровотечения от прободения язвы.

В 6 ч 30 мин я выехала и через 2,5 ч была в Нью-Йорке, где жила больная. Пройдя 6 пролетов шаткой лестницы, я увидела миссис Ж., лежащую в постели и спокойно молящуюся. На мои вопросы относительно симптомов болезни она ответила, что после принятия пищи у нее появлялась боль, которая продолжалась около 2 ч. Ее боли облегчал бикарбонат натрия. "За день до кровотечения, — сказала миссис Ж., — я ощущала привкус крови во рту весь день, но не придала этому значения. Я приняла душ и пошла в кино. Вернувшись из кино, я приготовила еду для девочек. Легла спать около 10 ч вечера. Около 5.20 утра я проснулась от того, что меня затошнило, и то, что вышло из меня, представляет собой пинту ярко-красной крови".

Я предложила положить больную в ближайшую городскую больницу. Обе дочери, а также пациентка, казалось, были поражены моим предложением. Я чувствовала, что было бы лучше предоставить больной полный отдых в моей клинике, чем лечить в ближайшей больнице, но у меня не было выбора и пришлось лечить этот тяжелый случай дома.

При осмотре я обнаружила, что миссис Ж. страдала гипертонией. Ее давление — 190/110. Эта цифра указывала на то, что ее сердце, даже подверженное склеротическим изменениям, все еще хорошо компенсировалось. Сердце миссис Ж. было хорошим для ее возраста, его удары были ритмичными. Пульс — 60. Дочери больной согласились

остаться дома и не вмешиваться, а я лечила больную следующим образом.

Прежде всего назначила диету, состоящую из 4 унций (28,3 г) свежеприготовленного сока по 4 раза в день, чередуя фруктовый сок с соками из сырых овощей, т.е. миссис Ж. получала через каждые 2—4 ч 4 унции питательной жидкости.

Кишечник опорожнялся дважды в день с применением небольших клизм. Клизма состояла из 3 стаканов тепловатой воды с соком половины лимона. Такая клизма безболезненна и не вызывает спазм (судорог). В случае обильного кровотечения, вызванного язвой, рекомендуется оградить брюшную полость от болей спазматического характера. По этой причине пациенту дают мало еды. Это способствует предотвращению слишком обильной или сильной перистальтической деятельности, или движения в желудке и кишечнике.

Улучшение наступало постепенно, и это было поразительно. Указанный режим сохранялся в течение недели без каких-либо изменений.

Я могла бы также добавить, что пациентка получала неразбавленный апельсиновый сок (процеженный) и неразбавленный грейпфрутовый сок (тоже процеженный). Для изготовления овощных соков использовались сырые овощные салаты без приправы. Обычно это — 1 сырая морковь, 2 стебелька сельдерея, зеленый салат и петрушка. Из этой смеси получалось примерно 4 унции овощного оздоровительного напитка.

Две недели спустя вареные и процеженные овощи больной стали давать в 12 ч дня и 6 ч вечера. Это блюдо состояло из овощей, приготовленных в смеси с водой. Их процеживали и приправляли 1 унцией (28,3 г) сливок на 5 унций овощной смеси.

Следующая неделя прошла без осложнений.

На следующей неделе к обеду и ужину добавлялись полстакана молока с 1 унцией (28,3 г) сливок. Через каждые 2 ч по-прежнему больной давали фруктовые и овощные соки в качестве лекарства.

Каждую неделю у больной проверяли кровяное давление. Ее давление постепенно снижалось. В конце четвер-

той недели давление у миссис Ж. стало нормальным: 145/90.

Больной была предложена новая диета. На завтрак она получала слегка отваренное на пару яблоко, приправленное небольшим количеством меда и сливок, 4 унции (117,2 г) апельсинового сока. Эту пищу повторно давали поздно вечером, если пациентка была голодна.

В полдень больной давали печеный картофель или вареные зерновые, такие, как овсянка или пшеница, приправленные небольшим количеством сливочного масла, сливками и щепоткой соли. Кроме блюда из зерновых подавался стакан овощного сока, приготовленного из 3 шт. моркови, 3 стеблей сельдерея, свекольной ботвы и другой зелени.

После полудня больная получала 1 стакан теплого молока или пахтанья, затем 1 апельсин, который она хорошо разжевывала, но не проглатывала мякоть. Апельсины и другие цитрусовые способствовали усвоению жиров и белков молока.

Еда на ужин состояла из отваренных без соли овощей, измельченных в миксере, приправленных при подаче на стол небольшим количеством сливочного масла или сливок, деревенского сыра, нарезанного на дольки 1 помидора, на десерт — свежие сваренные без сахара фрукты, такие, как яблоко или груша. Перед сном — сок 2 апельсинов.

Выписавшись из клиники, пациентка продолжала следовать указанной диете. Ее здоровье улучшилось, она стала выглядеть моложе, чем когда обратилась ко мне за помощью.

Этот метод лечения язвы не был, очевидно, ортодоксальным. Он не соответствует рекомендациям в медицинских учебниках или методам лечения в обычных клиниках. Мне удалось вылечить многих больных язвой, которых раньше лечили общепринятыми методами: больные страдали от боли и от слабости, от плохого питания, так как их пища состояла только из смесей вареной пищи.

Никакую хроническую болезнь нельзя излечить только одними вареными овощами. Живой организм нуждается в живой пище, а это — сырая растительная пища. Тяжелые хронические заболевания, включая и язвы, нередко сопро-

вождает авитаминоз. Рацион, который включает сырую пищу, необходим при любом хроническом заболевании. За ним — будущее.

Воспаление желез

При заболевании гланд могут быть также поражены части лица и шеи. Я хочу рассказать о двух больных, которые мне особенно запомнились.

В первом случае ко мне привели 9-летнего мальчика, у которого было вскрыто пять нарывов (абсцесса): два — по обеим сторонам носа, два — на щеках и один — ниже подбородка. Для ребенка была рекомендована диета, которая могла бы предотвратить образование новых нарывов. Но у мальчика так и остались шрамы на лице, чего можно было бы избежать, если бы родители обратились ко мне до операции.

Я успешно вылечивала больные гланды много раз. Все, что требовалось при хроническом тонзиллите, — это назначить больному постельный режим и диету из апельсинов, грейпфрутов, свежих ананасов и двух салатов из сырых овощей в день. Любой человек, будь то ребенок или взрослый, может жить на такой диете при полном постельном режиме в течение месяца или шести недель. При этом 2 раза в день следует очищать кишечник, применяя, если требуется, клизмы.

Второй случай, который я приведу, принес мне много волнений.

У трехлетней Мелиссы Н. удалили гланды в хорошо известной больнице Нью-Йорка. Через два дня после операции у Мелиссы появились лихорадка и нарывы на обеих щеках, в передней части уха и два нарыва на шее. Нарывы были вскрыты хирургом. Нарывы на шее имели под кожей два гнойника величиной с сигарету, несмотря на то, что Мелиссе давали лучшие лекарства, такие, как сульфамидные препараты. У нее держалась слегка повышенная температура — это было показателем того, что маленькая пациентка переживала острое заболевание. Природа, этот невидимый врач больного организма, включилась в битву.

Родителям, которые были в отчаянии, посоветовали проконсультироваться со мной.

Воскресным утром родители ребенка приехали в клинику, чтобы обсудить болезнь Мелиссы. Ребенок числился в вышеупомянутой больнице в "критических списках". Родители сообщили, что они видели ребенка во время завтрака, когда няня кормила девочку вином с желтком, стертым с молоком и сахаром, и манной кашкой. Температура девочки по-прежнему была повышенной.

Когда я услышала это, то заявила не без волнения, что никогда больной лихорадкой не поправится, питаясь кашей, яйцами и молоком. Я понимала, что ребенку будет лучше в моей клинике. Врач, лечивший ребенка, сказал родителям в то же утро, что он не знает, каким путем можно снизить температуру. "Ребенок может даже умереть", — заявил он. Я предложила родителям привезти ребенка в мою клинику. Вечером того же дня они приехали с дочерью.

Я уложила Мелиссу в постель, измерила ее температуру, которая была повышенной, дала ей стакан апельсинового сока на ужин и посоветовала ее матери, убаюкать дочь.

Лечение Мелиссы началось на следующее утро. Это была хорошенькая, спокойная девочка, которая обещала не плакать, когда будут снимать повязку. Я положила девочку в ванну с уровнем теплой воды примерно 6 дюймов (1,2 м): чтобы расслабить ее. Сняв повязку, я удалила с помощью пинцетов резиновые трубочки для стока гноя. Ребенок был спокоен даже во время этой болезненной процедуры. Я промыла раны антисептическим раствором и приложила к ним стерильные марлевые подушечки, перевязав каждую стерильным бинтом. Я научила мать, как надо ухаживать за ранами, чтобы они оставались влажными. Это способствовало разрушению бактериальных отходов.

На следующий день раны были промыты раствором кипяченой воды с борной кислотой и открыты, после чего они несколько минут облучались ртутной ультрафиолетовой лампой. Нарывы девочки постепенно проходили без заметных осложнений. На это потребовалась только одна неделя местного лечения антисептическими средствами.

Диета девочки состояла из свежеприготовленного фруктового сока, который ей давали, когда она просила поесть, и

сырого яблока, груши или кусочка свежего ананаса, чтобы пожевать. В конце второй недели от нарывов не осталось и следа.

Потом для ребенка установили укрепляющую диету. Я считаю, что детям нужна кварта (1,14 л) молока в день. Я не одобряю смешивания молока с крахмалистой пищей за один прием. Мелиссе давали пожевать утром 2 апельсина в качестве первого приема пищи. Потом 1 стакан теплого молока; после молока — сырые фрукты (но не бананы). После завтрака ребенка старались уложить спать.

В полдень девочке давали салат из сырых овощей — зеленого салата, сельдерея, сырой моркови, дольки помидора, и все это она съедала с удовольствием! Затем еще 1 стакан молока. После молока тарелка вареных зеленых овощей, а затем — немного сырых фруктов на десерт. После этого девочка опять дремала. После сна девочка 2 ч проводила на улице.

Ужин в 5 ч вечера состоял из 1 стакана молока и 1 унции (28,3 г) деревенского сыра, 1 яйца и свежих сырых фруктов. Эта диета сохранялась и на следующей неделе. Правда, был несколько изменен полдник: ребенку давали 1 пинту молока на завтрак со свежими фруктами, а в полдень она получала ломтик хлеба со сливочным маслом, или печеный картофель, или вареные зерновые со сливками или пенкой с молоком, а также салат из сырых овощей или сырые фрукты.

В настоящее время, т.е. 12 лет спустя, Мелисса посещает специальную высшую школу для особо одаренной молодежи. Она собирается стать балериной.

Киста яичника

Однажды я получила письмо от молодой женщины с просьбой дать ей информацию о нехирургическом лечении увеличенной матки. Больной было 36 лет, одинокая. Молодая женщина жаловалась на опухоль, которая увеличивалась в течение последних трех лет. До этого мисс X. консультировалась с врачами, которые рекомендовали ей удалить матку.

Исходя из моего опыта и опыта других врачей, применяющих естественные методы лечения, при которых на-

чальная стадия увеличения матки может успешно излечиваться систематическим голоданием в сочетании с постельным режимом и пассивными упражнениями, я посоветовала мисс X. лечиться у меня.

Я убеждена, что любой больной может пройти естественное лечение отдыхом, даже если не обойтись без хирургии. Этот метод лечения хорош и в предоперационном периоде. Любой больной с опухолью половых органов должен первоначально лечиться отдыхом в постели, т.е. лежать в постели и давать телу возможность расслабиться. При этом ежедневно должен проводиться массаж. Он придает больному бодрость и способствует релаксации. Больному, когда он находится в постели, советуют разминать (вытягивать, напрягать) свои мускулы, сгибать или разгибать руки, ноги, шею, спину. Все это делается для того, чтобы устранить как функциональные, так и органические расстройства организма.

Пища в период лечения отдыхом состоит из свежеприготовленных соков из сырых фруктов и овощей. Больной получает пищу 3—4 раза в день. При этом необходимо, чтобы пища приносила ему удовольствие: если у больного нет аппетита, то ему не советуют есть. Даже у здорового или почти здорового человека при отдыхе в постели с целью регенерации организма аппетит значительно снижается. Это естественный метод лечения, заставляющий организм потреблять свои катаболические отходы и другие ненужные вещества, которые, если их не удалить, могут вызвать заболевание.

Моя пациентка, миссис Ж.Х., поступила ко мне на лечение с убеждением, что у нее опухоль матки. После осмотра больной я отвергла этот диагноз. Я обнаружила у больной большое увеличение правого яичника. Пациентка была высокой худощавой женщиной, но носила очень свободную одежду. У нее был увеличен живот, словно она была на пятом или шестом месяце беременности.

Я сообщила больной о своем диагнозе. То, что опухоль относилась не к матке, а к яичникам, значило, что лечить ее нужно было не только голоданием и диетой. Требовалось хирургическое вмешательство.

Поскольку мне очень хотелось помочь мисс Х., я посоветовала больной обратиться за консультацией к моему близкому знакомому Александру Селмену, прекрасному человеку и хирургу.

После осмотра мисс Х. хирург выразил сомнения по поводу моего диагноза, предположив, что скорее у нее заболевание брюшины на почве нарушений в печени, возможно, и злокачественных. В этом случае хирургия была бы бесполезна. Но я сумела уговорить доктора Селмена уточнить диагноз оперативным путем.

Доктор Селмен разрешил мне присутствовать при операции. Сделав 4-дюймовый (80 см) надрез, он обнаружил кисту в яичнике. Началась операция. Около 15 фунтов (6 кг) жидкости шоколадно-бурого цвета было удалено из полости. Была удалена твердая масса весом в 2 фунта (0,8 кг). Матка оказалась совершенно нормальной на вид и по размеру. Никакой патологии печени или брюшины обнаружено не было. Операция длилась 55 мин.

Во время операции доктор Селмен признал, что поставил ошибочный диагноз. Он был очень взволнован и отдал мне должное в моей правоте.

В течение 5 дней моя пациентка находилась в больнице, где ее оперировали, и вернулась в мою клинику на 4 недели для послеоперационного лечения.

Хотелось бы высказать некоторые замечания относительно общепринятого питания в больницах до и после операции.

За ночь до операции в больнице на ужин ей предложили картофельный салат, цыпленка и рисовый суп, студень и чай с тонким сухим печеньем. Мисс Ж.Х., будучи разумной женщиной, естественно, отказалась от столь тяжелой пищи. Я бы давала своим пациентам в предоперационный период 1 или 2 стакана сырого овощного или свежеприготовленного апельсинового сока с 2 чайными ложками меда для пополнения энергии организма перед операцией. Свежеприготовленный разбавленный водой лимонный сок с медом — лучшая укрепляющая пища перед операцией.

После операции у больных нередко нарушается пищеварение: отрыжка, рвота мучают больного, потому что желудок и кишечник засорены отходами, которые должны были

быть удалены перед операцией. Если хирург очищает перед операцией свои руки, одежду, инструменты; пациент снаружи также подготовлен к операции (купание и т.д.), но, как правило, кишечник больного не очищают. Даже, если на ночь перед операцией ставят клизму, кишечник остается полным отходов.

Если перед операцией пища в течение 2 или 3 дней состоит из свежеприготовленных фруктовых и овощных соков (и никакой другой пищи), то больной после операции поправится очень скоро.

Миссис Ж.Х. перед операцией съела только заранее приготовленные к ужину сырые фрукты. Поэтому она очень хорошо себя чувствовала после операции.

Через день после операции мисс Х. позволили принять ванну (я считаю эту процедуру очень важной). Под наркозом больная выглядела очень слабой. Ей пришлось давать кислород. Кроме того, ей сделали переливание крови после операции. Дело в том, что избавиться от 18-фунтовой (7,2 кг) кисты — это был шок для организма. Когда организм привыкает к болезненному синдрому, его нужно лечить очень осторожно, чтобы избежать сильных и разрушительных изменений. По этой причине доктор Селмен рекомендовал переливание крови сразу после операции.

Больных после операции кормят также совершенно неверно. Манная каша, белый хлеб и молоко на завтрак; мясо и консервированные овощи на ленч и подобного рода непитательные смеси жарким летом на ужин. Когда мисс Х. вернулась в мою клинику для послеоперационного восстановления, она с удовольствием приняла предлагаемую мной диету. Салат из сырых продуктов с деревенским сыром, стакан свежеприготовленного фруктового сока, тарелка свежих зеленых овощей, слегка сваренных, составили ее первый завтрак. Мисс Х. восстановила свои силы и прибавила в весе около 12 фунтов (5,5 кг) в течение 4 недель. Мы очень подружились с ней, поскольку я сделала для нее то, в чем она нуждалась и чего ожидала.

Этот случай подтверждает, насколько врач должен быть осторожен в оценке состояния больного. Ошибки не допускаются. Это был один из 100 случаев, когда врач, сторонник

лечения без применения ножа, высказался за операцию, чтобы не только облегчить страдания больной, но и спасти ей жизнь.

Алкоголизм

Среди моих пациентов, страдающих различными хроническими болезнями, встречались также больные алкоголизмом. Работа с такими пациентами была напряженной. Поскольку нагрузка была немалой, я не принимала всех алкоголиков, которые ко мне обращались. Обычно я отказывала мужчинам-алкоголикам, так как у меня не было достаточно обслуживающего персонала мужского пола. Однако и женщин-алкоголиков я брала не всегда.

У меня на лечении была одна женщина, мисс Ж.Р., которая приходила в клинику в среднем через каждые три месяца. Мне было жаль ее, потому что она была слепым союзником, жертвой шаткого экономического положения. На нее повлиял ее приятель. Он мог пить много и не казался пьяным. Когда он напаивал ее, она становилась подавленной, и после этого ей требовались забота и лечение.

Я полюбила мисс Ж.Р. и пыталась помочь ей. Иногда она звонила по телефону и просила спасти ее от самоубийства; были случаи, когда она даже угрожала мне, что выбросится из окна ее квартиры на 12-м этаже. Каждый раз, когда я брала больную на лечение, мне удавалось вывести ее из состояния депрессии.

Если лечение алкоголизма оказывается правильным в одном случае, то оно будет таким же эффективным и в других. Принципы лечения его фундаментальны. Мисс Ж.Р. помогало мое лечение.

Больную сразу укладывали в удобную постель в хорошо проветренной просторной комнате. Из-за ее стремления покончить жизнь самоубийством в течение первых 3 дней ей давали снотворное на ночь и, если требовалось, днем перед отдыхом. Через 3 дня ей давали снотворное только на ночь. Это была одна из немногих пациенток, которым я давала снотворное.

Питание больной в течение первых 3 дней состояло из свежеприготовленного апельсинового, грейпфрутового и

лимонного соков, разбавленных водой и подслащенных медом. Напитки давали больной через 2-часовые интервалы. На столике перед кроватью у нее обычно стояли 1 или 2 стакана фруктового сока с одним или двумя кубиками льда. Холодные напитки не только успокаивают, но и прекрасно подавляют желание выпить спиртного.

Кишечник промывался 1 или 2 раза в день.

Через 3 дня больную перевели на укрепляющий режим питания. К этому времени у нее уже был прекрасный аппетит. На завтрак подавали 1 яйцо, 1 ломтик поджаренного хлеба, 1 стакан ячменного напитка и небольшую тарелку зерновых с густыми сливками. Она также могла выпить свежий фруктовый сок, который находился на тумбочке у постели, когда ей хотелось пить. Обед состоял из сваренных на пару овощей, печеного картофеля или риса и 1 стакана сока из сырых овощей. На ужин подавался свежий салат с деревенским сыром или другим видом сыра, вареные овощи, 1 стакан свежеприготовленного фруктового сока и 1 стакан молока или пахтанья.

Через 2 недели пациентка уже могла вставать с постели, так как к этому времени она была энергична, бодра и эмоционально устойчива.

В течение первых 10 дней лечения постельным режимом, ежедневно прямо в постели проводился массаж, который снимал мускульное и нервное напряжение и улучшал самочувствие больной. Следующие 4 недели лечения отдыхом обновили и омолодили эту 39-летнюю женщину. При этом очень положительно повлияло на нее спокойствие негородской жизни.

Я пыталась убедить мисс Ж.Р. отказаться от ее образа жизни: покинуть человека, с которым она жила, и пойти работать, например секретарем или продавцом (на эту работу она была способна). Словом, не возвращаться к роскоши, за которую она вынуждена была расплачиваться собственной деградацией, доводящей ее почти до самоубийства. К несчастью, мисс Ж.Р. слишком глубоко свыклась с этой обстановкой и не в силах была отказаться от нее.

Этот случай достаточно типичен и показывает, что алкоголизм излечим. Следует только удалить пациента от окружения, в котором он испытывает соблазны.

"Змеиная яма алкоголика" хуже, чем "змеиная яма" психически больного человека. Миссис Ж.Р. была психически здоровой женщиной, но физически слабой, а ее ежедневное общение с мужчиной, от которого она материально зависела и который плохо на нее влиял, делало ее слабой, мешало ей избавиться от алкоголизма.

Тучность

Избыточный вес, или тучность, считается многими людьми незначительным нарушением здоровья. И все-таки тучность представляет серьезную опасность для здоровья.

Избыточный вес — это такой вид нарушений, к которому организм пытается приспособиться путем медленной адаптации. В течение этого процесса в организме происходит изменение всех органических и функциональных процессов, что ухудшает состояние его в целом.

Нередко причину тучности ищут в пониженной деятельности желез внутренней секреции. Да, это может вызвать избыточный вес, если нарушена работа щитовидной железы, гипофиза и половых желез.

Другой причиной тучности, по моему мнению, является определенный тип нервной системы. Нервная система, которая медленно реагирует на воздействие факторов внешней и внутренней среды, скорее способствует появлению тучности, чем быстро реагирующая нервная система.

Тучность подобна опухоли. Она постепенно увеличивается; подобно опухоли она может оставаться доброкачественной, но может стать и злокачественной. И в последнем случае она влияет на все важные органы: сердце, почки, печень и поджелудочную железу. В результате может возникнуть болезнь, которая укоротит жизнь человека.

Мы нередко видим очень полных детей, например, 6-месячного ребенка весом около 20 фунтов (8 кг). При рождении ребенку следует весить от 6 до 7 фунтов. В первые 6 месяцев вес нормального ребенка удваивается. В конце первого года жизни ребенок должен весить в 3 раза больше, чем при рождении. Иными словами, 6-месячный ребенок весом 20 фунтов уже тучный. В результате этого скелет ребенка перегружен.

Что касается взрослых, то существует такая зависимость: мужчины старше 20 лет должны весить не более, чем 2,25 — 2,5 фунтов (1 кг) на каждый дюйм (2,54 см) роста. Любой вес, превышающий этот стандарт, приведет к изменению в фигуре, например к жировым отложениям на животе.

У женщин такого же возраста нормальный вес — $1^{3}/_{4}$ — 2 фунта на каждый дюйм роста. Женщина с соотношением 2,5 фунта на дюйм отличается "приятной полнотой". Однако даже незначительное превышение этой цифры может привести к более ярко выраженной полноте и ко всем злокачественным нарушениям, связанным с тучностью.

Следует сказать несколько слов о тех неудобствах, которые доставляет тучность людям. Тучные дети и подростки подвергаются насмешкам со стороны своих товарищей. Избыточный вес может вызывать задержку в умственном развитии. Спортивные занятия в школе, например атлетикой, могут вызвать у детей, страдающих от избыточного веса, слишком большое напряжение и им следует рекомендовать упрощенный комплекс упражнений.

Многие полные дети и подростки, которые нередко проявляют в школе большие способности, не всегда могут реализовать их в полной мере из-за различных болезней, вызванных тучностью.

Как конкретный пример, когда физическое состояние повлияло на психику одаренного человека, — это хорошо известная история Джека Лондона. У Лондона, одного из величайших писателей начала XX в., переедание, склонность к спиртному и курению вызвали не только тучность, но и органические заболевания, которые в свою очередь повлияли на нервную систему и умственные процессы. В возрасте 36 лет Джек Лондон был уже больным, обессилевшим человеком. Его гений померк из-за инфильтрации (проникновения) жировых клеток в жизненно важные органы.

Мозг даже у тучных людей не содержит избытка жира, но он становится менее лабильным (подвижным), если поражена остальная часть организма. Рано или поздно у тучных людей развиваются заболевания важнейших органов,

работа которых нарушена инфильтрацией жиров или дегенеративными процессами, или тем и другим.

Избыточные отложения скапливаются в тех частях тела, где они не только нежелательны, но и являются угрозой для нормального функционирования тканей или органов: вторгаясь в ткани и органы, жировые клетки преграждают проходы для удаления отходов из клеток в лимфатическую и кровеносную систему.

Если сердце, почки, печень, поджелудочная железа, кожа и легкие окружены тканями с избыточным количеством жировых отложений, избыток жиров как бы закупоривает клетки, и эти жизненно важные ткани и органы становятся вялыми. Жиры могут проникать непосредственно в клетки, что вызывает различные заболевания: диабет, заболевания почек, печени, сердца, нарушения циркуляции крови в конечностях и т.д.

У тучных людей нередки болезни сердца. Жировая инфильтрация вокруг сердца может быстро вызвать инфильтрацию миокарда (сердечной мышцы), что нарушит нормальную работу сердца и может вызвать дальнейшее перерождении этого органа из-за плохой циркуляции крови, тромбоза или закупорки артерий сердца.

Легкие у тучных людей, так же как и сердце, страдают от жировых отложений. Затрудненное дыхание есть один из результатов тучности.

Кожа также может быть пронизана жировыми шаровидными частицами или клетками, закупоривающими кожные железы, выделяющие пот и жир. В том случае, если эти выделения не удалены, они могут вернуться в ткани организма. Кожные отходы — опасный источник отравления тканей.

Некоторые тучные люди быстро устают. У них зябнут кисти рук и ступни. Они не могут выполнять физическую работу. Это связано со скоплением выделений в клетках скелетных мышц.

Проблема тучности будет существовать до тех пор, пока медики не признают ее важной, требующей такого же внимания, как и другие органические заболевания. В настоящее же время лечебные учреждения относятся к этой проблеме с достаточной безответственностью. Также стоит под-

вергнуть справедливой критике общепринятые хирургические и лекарственные методы лечения тучности. Например, очень полная леди — одна из моих пациенток — оперировалась против тучности: около 20 фунтов (8 кг) жировых отложений было снято с ее груди, брюшной полости и бедер, но она опять восстановила свой прежний вес и даже превысила его. Для этой же женщины установили на целый месяц диету с большим содержанием белков; она не похудела, но ее здоровье ухудшилось: появились артрит, запоры, нарушение работы почек и общая усталость и слабость.

Эта дама — теперь моя пациентка — хорошо себя чувствует на диете, состоящей только из салатов из сырых овощей и фруктов. Ей разрешаются легкие физические упражнения, чтобы привести обремененные жировыми отложениями ткани в нормальное состояние.

В течение 22 лет я лечила тучных больных. Во всех случаях, когда пациенты серьезно относились к лечению, достигались хорошие результаты: вес снижался до нормального и оставался таким длительное время.

Мои методы основаны на данных физиологии, патологии, химии организма и смежных наук, связанных с проблемами здоровья. Для проведения этих методов в жизнь требуются сильная воля и убеждение. В течение первых 2 недель нелегко лечить больного, восстанавливая его вес до нормального. Потом, когда настроение больного повышалось, лечение становилось намного легче.

В целом лечение состоит из отдыха в условиях постельного режима, который продолжается от нескольких дней до нескольких недель. Период времени определяется в зависимости от состояния больного, от тех осложнений, которые вызвала тучность.

Во время лечения органы выделения (почки, легкие, кожа и прямая кишка) должны как можно более активно функционировать. Больного держат в тепле, если требуется, применяют электрогрелку или бутылку с горячей водой. При тяжелом состоянии применяют коротковолновый обогрев. Деятельность почек стимулируется фруктовыми соками, сырыми салатами и сырыми фруктами.

Голодание применяется попеременно с соответствующей диетой, состоящей из свежеприготовленных фруктовых и овощных соков, салатов и фруктов. Очень полезен массаж и упражнения в постели. Легким помогают максимально расширяться соответствующие дыхательные упражнения в хорошо проветренной комнате или на открытом воздухе, если возможно, на солнце. Очищение кишечника регулируется и нормализуется диетой, а также клизмами.

Лечение тучности никогда не было для меня легкой задачей. Это тяжелый труд как для больного, так и для врача.

При лечении тучности я давала возможность организму восстановить нормальное функционирование желез внутренней секреции. Я не разрешала есть мясо или яйца и другую белковую пищу в течение периода интенсивного уменьшения веса. Я нормализовала метаболизм пищей, богатой минеральными веществами и витаминами, такой, как салаты и фрукты, с учетом избытков жиров и белков в организме тучного больного, иными словами, "сбалансированной диетой", состоящей из сочетания белков и жиров самого организма со свежими сырыми салатами и фруктами и небольшим количеством вареных овощей. Полные люди любят вареные овощные супы и вареные овощи, и мы давали им эту еду, перемежая ее голоданием и легкой диетой.

Система упражнений, которым я обучала тучных пациентов, становилась для них повседневной привычкой на всю жизнь. Эти упражнения не требуют особого гимнастического снаряда. Выполняются эти упражнения перед сном и утром в сидячем или лежачем положении. Фактически большая часть упражнений делается под одеялом в удобной и теплой постели. Их можно выполнять на полу или на тахте.

Состоят эти упражнения из поочередного расслабления и напряжения каждого мускула тела от головы до пят, при этом суставы используются в качестве рычагов. Их можно сгибать, разгибать, вращать и тянуть.

Следует предостеречь больных, чтобы они не пытались лечиться от тучности самостоятельно. Проблемы тучности в каждом отдельном случае решаются по-разному, и больно-

му следует полностью положиться на врача, чтобы восстановить нормальный вес и здоровье.

Как правило, избыток жира у тучных людей скапливается в брюшной полости и на спине. Некоторые пациенты могут иметь очень тонкие ноги, несмотря на то, что остальная часть тела страдает от избытка жировых отложений.

Одна из моих пациенток, миссис М., была одной из самых тучных больных. Жировые отложения были на всех частях ее тела, включая ноги, руки, лицо, шею и верхнюю и нижнюю части спины. Она работала сестрой-хозяйкой в государственном учреждении, и ее лечили не только от тучности, но и от артрита.

Ее вес составлял 246 фунтов (98,5 кг), рост около 5 футов и 4 дюймов (1,58 м). Избыток веса достигал, по крайней мере, 100 фунтов (40 кг).

В истории болезни мисс М. значилось, что она недавно перенесла вирусную пневмонию, и довольно легко. В момент поступления на лечение в мою клинику мисс М. страдала от тяжелой одышки, едва могла взбираться на один лестничный марш, жаловалась на запор и головную боль, общую слабость и усталость.

Мисс М. показала мне стереотипную диету "против ожирения", которую ей предложил один известный врач по внутренним болезням. Удивительно, что пациентка долго верила рекомендациям этого врача, хотя она оставалась тучной, несмотря на строгое следование диете. Диета ее содержала несколько видов мяса, кофе, чай, яйца, снятое молоко и другие виды низкокалорийной пищи, которые были беспорядочно перемешаны для приемов в разное время дня. Этот случай подтверждает тот факт, что больные идут ощупью, пытаясь найти избавление от болезней. Однако врачи старой школы слишком глубоко погружены в рутину, и их пациенты следуют этой рутине. Мисс М. вступила на новый путь в поисках здоровья: она читала прогрессивные публикации по вопросам здоровья, однако, продолжала придерживаться своей веры в старый диетный перечень. Увидев его, я сразу отвергла этот перечень продуктов.

Мой метод лечения тучных заключается в обучении пациента выполнять упражнения в спокойном, лежачем состоянии. Скелетные мышцы, пронизанные жировыми клет-

ками, должны быть восстановлены путем окисления ненужного жира. Этот процесс окисления может осуществляться только путем упражнений мышц в соответствии с их анатомическими функциями. Мышцы должны последовательно напрягаться и расслабляться сгибанием, разгибанием и вытягиванием. Например, вы можете упражнять свои ноги, когда лежите спокойно и отдыхаете: сначала поверните кнаружи пальцы ног, потом поднесите их к туловищу и поверните наружу пятки. Чередование этих двух движений заменяет ходьбу, не напрягая все тело. Подобным же образом можно упражнять мышцы рук, вытягивая пальцы и напрягая мускулы до самого плеча. Это упражнение для рук можно чередовать с упражнением, когда пальцы обеих рук собираются в кулак, а локти сгибаются в направлении вверх и к бокам, так что кулак достигает плеча.

Эти упражнения способствуют повышению тонуса мышц, которые слабеют у тучных людей, когда они теряют в весе. Брюшные мускулы могут быть уменьшены в своих размерах, и их тонус может быть повышен при выполнении следующего упражнения. Лежа на животе, нужно периодически плотно прижиматься к жесткому матрасу.

Такие упражнения не требуют никакого особого гимнастического снаряда, ничего, кроме ваших собственных суставов, конечностей и мышц. Упражняясь в постели в состоянии отдыха, больные сохраняют нервную энергию. Благодаря этим упражнениям больной теряет 1—2 фунта в день. Конечно, диета должна быть также очень строгой. С моей точки зрения, строгая ограничительная диета должна состоять из нескольких кусочков цитрусовых в день.

Грейпфруты и лимоны — лучшие фрукты при интенсивном снижении веса. Я предлагаю больным пережевывать грейпфрут, так как процесс жевания вызывает потерю веса лицевых и подбородочных мышц, имеющих жировые отложения.

Некоторые пациенты предпочитают сладкую или успокаивающую пищу. Мисс М.В. сначала почти по принуждению употребляла кислые салаты из грейпфрута. Но когда она обнаружила, что потеряла 14 фунтов (5,6 кг) в течение первой недели лечения, она стала очень добросовестно относиться к рекомендованной диете и к упражнениям,

строго распределенным по времени, и выполняла их так же аккуратно, как обычно больной принимает пилюли.

В течение 2 недель мисс М.В. потеряла 25 фунтов (10 кг)! Месяц спустя после выписки она написала мне: "Я потеряла еще 20 фунтов. Артрит в коленях совсем прошел. Болей нет. Я продолжаю придерживаться вашей диеты и надеюсь достигнуть своей цели — восстановления нормального веса — как можно скорее. Я чувствую себя прекрасно. Вы можете показать эти письма другим пациентам. Большое спасибо. Мисс М.В."

Мои рекомендации по лечению диетой в домашних условиях, а также в период второй недели лечения под моим наблюдением заключаются в следующем.

Первое, что больной принимает утром, — неразбавленный сок лимона; по выбору любой фрукт — или два апельсина, или часть свежего сырого ананаса.

На обед — салат из сырых овощей — зеленого салата, сельдерея, огурца или натертой моркови, приправленный только соком лимона. Кроме этого, можно съесть 2 унции (57 г) деревенского сыра или 1 стакан пахтанья плюс 1 кусочек сырого фрукта.

На вечер — 2 вареных зеленых овоща, 1 стакан сырого овощного сока и свежие сырые фрукты (несладкие).

При этой ограничительной диете персики, груши и сырые яблоки разрешаются, а виноград, финики и фиги — нет. Мясо животных также исключается. Единственное, что допускается, — это яйца 2 раза в неделю. Хлеб не разрешается, за исключением тех случаев, когда стоит холодная погода и когда вес значительно снижен.

Мисс М.В. в настоящее время работает в государственном учреждении. По ее словам, простая пища, которую я ей рекомендовала, повысила ее жизненный тонус и изменила жизнеощущение.

Упражнения при оздоровительном отдыхе

Этими упражнениями достигаются три цели:

1) улучшается циркуляция крови и лимфы;

2) ликвидируются отходы в тех участках, где они чаще скапливаются;

3) повышается тонус мышц, в частности, тех, которые участвуют в повседневной деятельности.

8—598

Основные принципы, которые следует учитывать при занятиях физическими упражнениями

Не делайте упражнения, когда вы устали. В таком состоянии лучше поискать причину усталости и попытаться ее устранить. Если это чувство усталости не устраняется кратковременным отдыхом — около 1 ч, то на это следует обратить особое внимание. Это — признак хронической усталости и сигнал, предостерегающий о надвигающейся болезни. Ежедневные упражнения выполняются только, когда тело достаточно отдохнуло. В этом случае они способствуют снятию хронической усталости. Упражнения следует делать только после сна или отдыха.

Большинство упражнений, которые будут приведены ниже, можно делать лежа или сидя. Хорошо подходит пружинная упругая поверхность кровати или тахты, так как это способствует релаксации. После каждого упражнения должно следовать расслабление.

Упражнения для ступней и бедер

Первое упражнение. Лежа на спине, вытягивайте вперед, вниз и внутрь пальцы ног, напрягая суставы пальцев, плюсны и щиколоток. Напрягите мускулы ног и бедер. Это движение не должно длиться долго: только чтобы привести в действие мускулы. Если движение затягивается, то в упражняемые мышцы может выделиться слишком много кислоты. После каждого движения, произведенного с напряжением, расслабьтесь на некоторое время (в 2 раза превышающего период напряжения), затем снова напрягите мышцы и так чередуйте напряжение и расслабление 10—15 раз.

Второе упражнение. Согните ступни вверх, начиная движение от суставов и щиколоток. Вытяните пятки вперед и напрягите мышцы ног и бедер. Снова расслабьтесь на период времени, в 2 раза превышающий само движение, затем повторите упражнение. Делайте это упражнение 10—15 раз и затем вернитесь опять к первому упражнению.

Для укрепления мускулов и суставов нижних конечностей эти упражнения следует делать в течение, по крайней мере, 5 мин утром и вечером.

Упражнения для рук

Вытяните пальцы рук как можно дальше и напрягите мышцы рук до самых плеч. Расслабьтесь и повторите упражнение примерно 10 раз. Каждую руку сожмите в кулак и напрягите мышцы до самых плеч, расслабьтесь и снова напрягите.

Любой человек со слабыми суставами или мышцами рук, если он будет упражняться подобным образом ежедневно, скоро почувствует прилив новых сил.

Упражнения для органов дыхания и брюшных мышц

Лежа на спине на кровати или тахте, согните колени. Это упражнение способствует хорошей релаксации брюшной полости.

Одной рукой, положенной на другую, осторожно, но твердо надавите на брюшные мускулы и, оказывая противодействие, способствуйте этим более глубокому вдоху. В то же самое время расширьте грудную клетку. В момент полного выдоха расслабьтесь. Повторите. Это упражнение выполняйте по 25 раз дважды в день.

Эти упражнения, если они делаются регулярно, послужат профилактическим и лечебным средством от слабости в области живота, вялости или опущения некоторых внутренних органов.

Упражнения для брюшной полости и таза

Сложите подушку и подложите ее под поясницу. Поднимите ноги над животом, повторяя движения велосипедиста. Делайте это упражнение около 10 мин. Отдохните, расслабьтесь и повторите упражнение.

Дополнительное упражнение: подложив под поясницу подушку, поднимите ноги, затем разведите их и скрестите подобно ножницам.

Упражнения для мышц позвоночника

Станьте на колени и локти с вытянутыми вперед предплечьями и переплетенными пальцами обеих рук. Оттолкнитесь вперед так, чтобы подбородком коснуться матраса. Оттолкнитесь назад так, чтобы ягодицы достигли пяток. Повторите около 15 раз. Отдохните немного, лежа ничком.

Недостаточный вес

Недостаточный вес, как правило, связан с плохим здоровьем. Нормальный вес обычно характеризуется правильными пропорциями мускулов, жировых отложений и других тканей. Чрезмерная худоба вызывается неспособностью тканей накапливать питательные вещества. Худощавые люди могут очень много есть, но не прибавляют в весе, пока их не подвергнут лечению. Этим я хочу сказать, что человека с недостаточным весом следует считать больным.

Существует много эмоциональных факторов, влияющих на усвоение пищи. Однако худоба, вызванная угнетенным или возбужденным состоянием, может быть излечена, если организм очистится от отходов. Мне приходилось иметь дело со многими подобными случаями. Разумеется, у детей или младенцев, которых я лечила, эмоциональное состояние не было причиной истощения. Нередко истощенный ребенок питался чрезмерно калорийной пищей, которую он не мог переварить.

Неспособность к перевариванию вызывает органические нарушения, которые приводят к чрезмерной худобе. Организм человека с недостаточным весом, независимо от того, стар он или молод, не способен задерживать воду. Это один из основных симптомов, сопровождающих эту болезнь. Днем и ночью почки и мочевой пузырь работают, удаляя потребленную жидкость. Организм худощавого человека настолько обезвожен, что даже из твердой пищи извлекается вода, которая проходит через почки. Худощавый человек нередко страдает от запоров, во многих случаях наблюдается колит.

В этих случаях лучшие результаты дает естественное оздоровление, а лекарства, как правило, не приносят пользу. Нарушения в питании молодых людей, детей, младенцев довольно легко исправить. Прежде всего больного нужно обследовать и успокоить. Рацион питания следует устанавливать в зависимости от аппетита и общего состояния. Особенно много внимания следует уделить правильной организации начала дня. Обильный завтрак может привести человека к серьезным заболеваниям. Следовательно, он должен состоять из небольшого количества легкой пищи. Для

начала лучше всего выпить немного жидкости, но очень вкусной, например молока. Фактически молоко — полутвердое вещество, по той причине, что в процессе переваривания в желудке оно превращается в массу, напоминающую по консистенции сырковую массу.

Если утром у пациента хороший аппетит и ему хочется пищи с большим содержанием крахмала, такой, как подсушенный хлеб или хорошо сваренные зерновые, то такую пищу и следует есть с небольшим количеством сливочного масла (без подслащивания). Если, однако, наблюдаются нарушения в работе желудка или кишечника (газы, кисловатый или горьковатый вкус во рту, запор), то давать больному такую еду не следует до тех пор, пока кишечник не будет очищен тепловатой водой с помощью клизмы.

Если желудок крепит, следует вводить нагретое вазелиновое масло через спринцовку для смягчения фекальной массы.

В случае нарушения работы кишечника завтрак должен состоять из молока, наполовину разбавленного водой, и горячего лимонного сока, разбавленного водой и подслащенного медом. Теплый влажный компресс на живот в течение 2 или 3 ч — прекрасное лечение как для детей, так и для взрослых.

Еда в полдень может быть или крахмалистой, или белковой. Белковое блюдо может состоять из 1 яйца, или 1—2 унций (28,3—56,6 г) свежего деревенского сыра, или 1 стакана молока. После белкового блюда можно съесть вареных зеленых или других овощей со сливочным маслом или сметаной и свежих или вареных фруктов на десерт. После еды следует отдохнуть и, если возможно, поспать. Человек с недостатком веса вообще должен как можно больше находиться в постели, отдыхать и спать.

Врачу необходимо интересоваться эмоциональным состоянием больного. Беспокойство, возбуждения и другие негативные переживания очень вредны для людей с недостаточным весом. На этом фоне у таких пациентов могут развиваться всевозможные психические нарушения: различного типа неврозы, страхи, которые не возникли бы у здорового человека. В случае, когда возникают такого рода

проблемы, врач должен найти средства и методы, чтобы повысить настроение больного.

Встречается очень много худых людей с хронической усталостью. Чтобы восстановить их вес, следует помочь им избавиться от чувства усталости. Главное — выработать соответствующий режим дня, повторяющийся изо дня в день, пока вес больного не увеличится. Те, кто должен ходить на работу вопреки своему состоянию, должны выработать такой режим дня, при котором они ложились бы спать не позднее 9 ч вечера.

Иногда худощавые люди страдают от бессонницы. Если ужин был легким, подобно полднику, то можно съесть что-нибудь легкое перед сном. Я не считаю полезным пить молоко перед сном, когда на обед пациент получил 4—5 блюд.

Худощавый человек должен съедать за один прием 2—3 блюда. Причем такой человек лучше переваривает пищу, когда спит: полный желудок способствует сну. В некоторых случаях рекомендуется даже кормить человека с недостаточным весом более тяжелой пищей как раз перед сном. Под тяжелой едой я имею в виду вареные необдирные зерновые, такие, как рис, пшеница или сухие дробленые пшеничные хлопья с небольшим количеством сливок.

У худощавых людей нередко мерзнут конечности. Их следует согревать горячей водяной или электрической грелкой и теплым одеялом. Больной не должен тратить на это энергию организма, которая нужна для переваривания и усвоения пищи. Фактически согревание ног способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи.

Что касается водных процедур для худощавых людей, то им не следует принимать душ: ванны могут утомить; единственный выход — это растирание тела влажным полотенцем с последующим вытиранием сухими полотенцами. Эта процедура должна производиться скорее сидя, чем стоя или лежа, когда в это же время пациент принимает воздушную ванну.

Приведенные мною рекомендации по лечению худощавых людей и людей с недостаточным весом оправдали себя в моей клинике. Я вылечила многих людей разных профессий, разных возрастов (от 19-месячного младенца до 93-летнего старика), все они прибавили в весе.

Во всех случаях я последовательно и строго придерживалась выработанных мною принципов лечения, и это помогло успешному лечению пациентов. Мне доставляло радость наблюдать, как для тех, кто прибавил в весе, открывался новый мир, мир, полный надежды, оптимизма.

Зубы и питание

Проблема разрушения зубов — одна из самых важных как для молодых, так и для пожилых. Проблема профилактики болезней зубов не решена до сих пор.

Каковы же причины гниения зубов? Являются ли бактерии первичной причиной кариеса зубов? Не все виды бактерий могут его вызвать; не все люди страдают кариесом. Эта болезнь чаще встречается у молодых.

От каких же факторов зависит иммунитет к этой болезни?

Важнейший фактор — правильное питание; это подтверждается тем, что обызвествление (отвердение) молочных зубов начинается между четвертым и пятым месяцами внутриутробной жизни младенца. Обызвествление первых молочных зубов значительно усиливается в последнюю треть периода беременности, и это непосредственно указывает на то, что беременная мать должна придерживаться диеты, богатой минеральными веществами, формирующими кости и зубы.

Состояние зубов у туземных племен изучалось многими. Американский автор Уэлд (1795) в своей книге, посвященной "образу жизни и обычаям в Филадельфии", утверждал: "Прирожденные американцы — мужчины и женщины — с раннего возраста отличаются испорченными зубами. У негров и индейцев — здоровые зубы". Другой автор — Катлин в своей книге "Дыхание жизни" (1861) пишет, что зубы в черепах индейцев разных возрастов здоровы и красивы.

По сообщению Ходлика (1908), индейцы юго-западных районов США страдали от болезней зубов, среди белых эти болезни не были так широко распространены, у эскимосов самые лучшие зубы в сравнении с другими этническими группами.

Уэльс в 1900 году сообщал, что шотландские островитяне отличались сравнительно здоровыми зубами. Те люди, которые жили в более низкой местности, имели более испорченные зубы, так как их диета содержала много крахмалистой и сладкой пищи.

У богатых древних египтян были плохие зубы. Их пища была более рафинированной в сравнении с пищей низших классов, которые питались грубой невареной пищей.

Доктор Л.Р. Силливан из Американского музея национальной истории и доктор А.Г. Чаппел (до 1778 г.), исследовав доисторические гавайские черепа, обнаружили, что после 40 лет у гавайцев вместо зубов были полости в деснах. Главная пища гавайцев состояла из корней таро с очень низким содержанием кальция и фосфора — минералов, необходимых для формирования зубов и костей.

Римсей (1921) заявлял, что диета оказывает большое влияние на формирование зубов. Секкомб (1921) также считал, что избыток сахара и крахмала предрасполагает к гниению зубов.

Проглатывание сахара без пережевывания вызывает ферментацию, в результате которой кровь закисляется. Поскольку кровь питает и зубы, то последние подвергаются действию избыточных количеств отходов от сахара, содержащихся в крови. В 1923 г. доктор Руллипо при осмотре 1192 детей дошкольного возраста (от 3 до 6 лет) обнаружил, что у 27% детей были кариозные зубы, в среднем один нездоровый зуб у каждого ребенка. Общий подсчет в 1923 г. показал, что у 96% американских детей были плохие зубы, а у детей, приехавших в Америку из Южной Европы, — здоровые, хотя в те годы европейские дети едва ли пользовались зубными щетками.

Доктор П.С. Шен писал о состоянии зубов белых и цветных детей в Норфолке, штат Вирджиния: "Очень небольшой процент негритянских детей имеет плохие зубы. Негритянские дети едят капусту, репу и другие овощи. Они не едят излюбленную пищу белых детей Юга. Диета белых детей содержит недостаточное количество извести, фосфора, железа, а также других минеральных веществ, формирующих зубы".

Доктор Д.Ж. Макдональд сообщил, что население острова Левис, Шотландия, питающееся грубой кашей, хлебом, изготовленном из овсянки, ячменем грубого помола, а

также картофелем, яйцами, рыбой, молоком, чаем и даже сахаром, имело здоровые зубы. Как молодые, так и пожилые люди употребляли эту сравнительно малообработанную нерафинированную пищу, сохраняющую их зубы; а жители Глазго, потребляющие более рафинированную пищу, отличались плохими зубами.

Сохранить зубы возможно, если придерживаться диеты, составленной на научной основе. В настоящее время нам известно, что правильное питание — это преобладание сырых фруктов и овощей в повседневном меню.

Продукты из белой муки, белый сахар и даже бурый сахар, и, конечно, кондитерские изделия из повседневного питания должны быть устранены. А свежие сырые фрукты и овощи следует съедать в больших количествах. Что касается кулинарных изделий, таких, как кексы, торты, пирожные, печенье, а также хлеб и сладкие напитки, то их следует исключить из рациона, чтобы улучшить состав зубов.

Как уже было сказано, диета, которую соблюдают в предродовом периоде, влияет на общее состояние здоровья новорожденных, а также на состояние их зубов.

Ряд экспериментальных исследований был посвящен изучению формирования зубов. Установлено, что пища, содержащая витамин *A*, обеспечивает нормальное содержание кальция в зубах.

Пища, не содержащая витамина *A*, например крахмалистая пища, вызывает ухудшение состояния зубов.

Для нормального развития зубов также необходима пища, богатая витамином *C* и *D*.

Свыше 99% потребляемого кальция и фосфора идет на формирование зубов и костей, в то время как мягкие ткани требуют менее 1% этих веществ.

Наиболее важной я считаю задачу предотвращения гниения зубов. Когда маленьких детей правильно кормят, они вырастают со здоровыми зубами. Под моим наблюдением находилось много людей, у которых хорошие зубы стали портиться, как только они перешли на диету, содержащую сахар.

Я наблюдала мальчика, который не ел ни мороженого, ни пирожных до 12 лет, и у него были совершенно здоровые зубы. Его пища состояла из свежих сырых овощей, молока,

сыра, фруктов, очень небольшого количества вареных овощей, мяса и яиц. У него были здоровые зубы до тех пор, пока он не стал есть сладости.

Правильное питание для маленьких детей — это сырые овощи, молоко, яйца, сыр. Растущие скелет и мышечная система требуют больше белков, чем организм взрослого. Молоко и молочные продукты являются источником минеральных веществ для зубов и других костных тканей.

Эмаль зубов — самое твердое вещество в организме. Микроорганизмы, кислая пища разрушают эмаль и вызывают гниение зубов в том случае, если кровь и другие жидкие среды, окружающие клетки зубов и полостей, загрязнены отходами жизнедеятельности. Эти отходы с кислой реакцией образуются при потреблении пшеничной муки, белого сахара и других современных продуктов питания. Если детей приучить есть сырые овощи и фрукты в раннем возрасте, они не станут тяготеть к пирожным, кексам и сладким напиткам.

Хорошее здоровье можно сохранить, если уже с раннего возраста человек приобретает надлежащие привычки в питании.

Лечение в домашних условиях

Эта книга осталась бы незаконченной без нескольких рекомендаций по лечению дома.

Личная гигиена и диета должны быть основаны на научном знании, однако, даже в настоящее время образованные люди едва ли что-нибудь знают о правильном уходе за организмом. Никакая болезнь, как легкая, так и тяжелая, не может быть успешно излечена, пока пациент на ногах. И взрослых, и детей рекомендуется лечить дома отдыхом в постели. Это означает применение принципа "Одна унция профилактики стоит фунта лечения".

Лечение дома должно начинаться с изоляции больного. Иногда больному человеку стоит больших усилий напрягать речевой аппарат, чтобы "развлекать" здоровых гостей. Многие друзья и родственники считают, что они должны посещать больных и подбадривать их своим многословием.

Правильно организованное лечение не должно включать применения микстур и таблеток. В настоящее время, к

сожалению, принято прописывать успокоительные средства больным. Это одна из трагических ошибок, совершаемых медиками. Больной человек может выздоравливать, находиться в состоянии релаксации, спать и хорошо отдыхать без применения лекарств. Что ему требуется — это хорошо проветренная комната, удобная и чистая постель, а также грелка для обогрева ног и рук. Напряженность и усталость спины также снимаются электрической грелкой.

Охлаждение ступней и кистей рук — один из симптомов тяжелых хронических заболеваний. Оно свидетельствует о нарушении циркуляции крови; наблюдается усиленный приток крови к пораженным болезнью внутренним органам.

Я считаю, что нормализация циркуляции крови посредством искусственного обогрева так же важна, как и правильное питание. Эта процедура составляет часть лечения и дома и в больнице.

Принятие ванн отнимает у больного много энергии, поэтому рекомендуются обтирания губкой или мочалкой Больной сам без посторонней помощи может проводить эти процедуры.

Больные женщины должны отказаться от употребления косметики. Лучше дать возможность коже приобрести натуральную окраску посредством обычного умывания или влажных компрессов, холодных или горячих.

В случае повышенной температуры, вызванной острым заболеванием, следует применить холодный компресс на лоб и на верхнюю часть головы. Это способствует восстановлению нормального состояния организма.

Горячие компрессы, как правило, хорошо прикладывать к верхней и нижней части спины (позвоночнику) или ко всей спине, начиная с затылка и кончая копчиком. В позвоночном столбе сосредоточены нервные узлы вегетативной нервной системы, а также спинной мозг. При любом заболевании эти органы из-за нарушения циркуляции крови находятся в напряженном состоянии. Горячие влажные компрессы способствуют их релаксации и повышению активности защитных сил организма.

Частый, даже ежедневный, массаж в постели также составляет часть лечения больного.

Потребление пищи в период болезни зависит от самочувствия больного. Если нет желания есть или пить, то не следует принимать пищу или воду. Поскольку больной организм требует отдыха от пищи, аппетит уменьшается или вообще исчезает. Неразумно пичкать больного человека едой.

Голодание, или воздержание от пищи, — основной метод лечения больных. В это время организм готовится к приему пищи, когда она ему потребуется. Когда кризис острого заболевания минует, когда высокая температура и другие симптомы исчезнут, аппетит возвращается. Тогда правильно подобранная пища будет хорошим лекарством. Выздоравливающего человека нужно кормить свежеприготовленными соками из сырых фруктов и овощей; позднее назначается укрепляющая диета.

Многие больные чахнут от новых "чудодейственных" лекарств, способных якобы заменить старые. Как сказал великий врач Ослер: "Мы прописываем лекарства, в действии которых мы не уверены, так как не разбираемся в болезнях".

Зато питание больных как метод восстановления здоровья является безопасным и надежным.







Медик в кладовой

Руководство по питанию

Калория — тепловая единица. Это означает, что при окислении пищи, или при ее химических превращениях, в организме образуется тепловая энергия, количество которой изменяется в зависимости от вида пищи и измеряется в тепловых единицах, или калориях.

Например, 1 г белка или углевода дает свыше 4 калорий тепла в процессе метаболизма. Это может быть измерено сжиганием вещества в лабораторном приборе — калориметре. В человеческом организме пища дает эквивалентное количество энергии при идеальных условиях метаболизма.

Пища снабжает организм животного или человека теплом. Подобно тому, как существуют различные условия, определяющие сгорание угля, существуют различные факторы, от которых зависят процессы переваривания пищи и метаболизм.

Печь может быть хорошей. Уголь может быть прекрасного качества. Однако в зависимости от режима работы производительность печи может существенно отличаться. При правильной регулировке тяги печь работает отлично. Этот же принцип приложим к усвоению в организме пищи.

Два человека одного и того же возраста, веса и профессии могут съедать одинаковое количество пищи одного вида. Однако перевариваться и усваиваться пища у них может по-разному. Скажем, один из них, приступая к еде, находился в напряженном состоянии. Он был усталым. Усталость — признак того, что организм перед приемом пищи нуждается в отдыхе. Усталость означает, что в организме накопились отходы, подобные золе в печи. Отдых перед принятием пищи равносилен удалению отходов. Но обычно усталый человек не отдыхает перед едой, он съедает пищу в утомленном состоянии. Ситуация напоминает использование первосортного угля в печи с неудаленной золой. Огонь в этом случае горит медленно, и происходит неполное сгорание угля. Похожие химические превращения имеют место в пищеварительной системе усталого организма.

Усталость препятствует эффективной отдаче тепла пищей в организм.

Человек, принявший пищу в усталом состоянии, поев, начинает зябнуть, и чувство усталости возрастает. Здоровый человек после принятия пищи ощущает физиологически приятную теплоту в теле, чувство успокоения и хорошее состояние всего организма. Пища является нормальным стимулом для всего организма. Она должна сразу же давать энергию в том случае, если съедается так, чтобы пищеварительный аппарат и организм в целом могли бы экономично ее использовать, давая минимальное количество отходов.

Здоровый человек не нуждается в таких возбудителях, как кофе, чай, лекарства. Здоровая пища — источник энергии. Однако только небольшое число людей чувствует прилив сил после еды.

Пища животного происхождения, такая, как мясо, сразу же непосредственно дает ощущение сытости, но нередко за этим следует депрессия — усталость и сонливое состояние. В

этом случае мясо можно уподобить кофе: сначала оно вызывает хорошее самочувствие, но затем следует упадок сил.

Следствием усталости является запор; его можно сравнить с результатами неправильной работы печи. При неправильном уходе за печью на ее решетке откладываются нагар и зола, которые препятствуют полному сгоранию угля. Прямая кишка, переполненная отходами, подобным же образом препятствует правильному перевариванию и усвоению пищи. Когда больной, страдающий запорами, питается обычной пищей, в кровь и печень поступают вредные вещества, которые накапливаются в прямой кишке.

В крови и печени должны образовываться вещества, из которых желудочные и кишечные железы вырабатывают пищеварительные соки. При самоотравлении — аутоинтоксикации — в результате запора деятельность крови и печени сильно ухудшается, соответственно, и пищеварительные органы начинают работать хуже. Следовательно, есть обычную пищу при запоре вредно: такая пища не дает необходимого количества калорий, но приводит к образованию отходов.

Итак, важным условием правильного питания является хорошее самочувствие перед едой, а также выбор продуктов в зависимости от их качества, биологических свойств.

Порция свинины и фасоли может дать намного больше калорий в сравнении с порцией зеленого салата, но в салате содержится много минеральных веществ и витаминов. Стакан молока может дать только от 150 до 160 калорий, но это лучше, чем эквивалентное количество (2 ломтика) белого хлеба. Молоко снабжает организм необходимыми минеральными веществами, белками, жирами и витаминами. Сырое яблоко эквивалентно по своей калорийности ломтику хлеба, по питательным же своим свойствам оно намного его превосходит. А это гораздо важнее в сравнении с простым количеством тепла и калорий. В ежедневных меню непременно должны содержаться кальций и железо для возмещения расхода этих элементов при обычных выделениях организма. Для обеспечения организма кальцием и железом ежедневный рацион должен включать молоко, молочные продукты, овощи и фрукты. Молочные продукты (молоко, сыр), съедаемые в качестве основного блюда, обес-

печивают организм не только кальцием, но и другими важными элементами, ценными белками лучшего качества, чем белки мяса или рыбы.

Тарелка зеленого салата в сочетании с молоком или сыром; желток из 1 или 2 яиц являются прекрасным источником железа и других элементов. Однако при запоре желток или яйца целиком трудно перевариваются, поэтому его не стоит употреблять в пищу до тех пор, пока не будет улучшено общее состояние организма.

Летом и зимой требуются различные количества крахмалистой пищи. Картофель, необдирный рис, продукты из ржаной и пшеничной муки цельного помола, гречка, ячмень и пшено особенно полезны в том случае, если они не были подвержены деминерализации, рафинированию, консервированию. Эти калорийные продукты необходимы людям, занятым тяжелым физическим трудом. В холодную погоду они требуются в большем количестве, чем в теплую, когда организм снабжает тепловой энергией непосредственно солнце. Поэтому в жару не нужно потреблять много сладостей в виде безалкогольных напитков или мороженого. Сахар, охлажденный вид этих продуктов делают их привлекательными, но рафинированные сахар и жиры имеют избыточную концентрацию питательных веществ. Летом люди постоянно потребляют возбуждающие напитки и мороженое, их охлаждающее и стимулирующее воздействие быстро исчезает, плохое самочувствие усиливается.

В течение летних месяцев природа раскрывает свои богатства: обилие солнца, овощей, ягод, фруктов и молока. В это время люди при правильном питании могут приобрести бодрость и сопротивляемость к заболеваниям, запастись здоровьем на осень и зиму. Однако мало людей пользуются этой возможностью.

Употребление в пищу сладостей — порождение нашей цивилизации. Американцы, как богатые, так и бедные — жертвы сахарной промышленности в большей степени, чем люди других стран. В США потребляется больше сахара на человека, чем в любой другой цивилизованной стране. Однако при внимательном изучении проблем здоровья обнаруживается, что здоровье американцев хуже, чем у других наций, которые употребляют меньше продуктов с высоким содержанием сахара.

При оценке пищи не следует исходить из ее калорийности. Нужно выбирать пищу, обеспечивающую бодрое, здоровое состояние организма.

В качестве главных компонентов ежедневно потребляемой пищи должны использоваться любые сочетания сырых фруктов, салатов и молочных продуктов. Некоторые виды крахмалистой пищи из необдирных (цельных) зерновых или надлежащим образом приготовленного (испеченного или сваренного на пару) картофеля должны быть включены в ежедневное меню в количестве, определяемом аппетитом, физической деятельностью и самочувствием.

Что касается сладостей, то имеющиеся в продаже сладости неполноценны, особенно это относится к сладостям, продающимся в США. Тем не менее американцы побили рекорды по ежедневному потреблению пирожных, пирогов, пряников, варенья, сладких напитков. В рациональной диете сладости не должны использоваться в качестве десерта, они тяжелы для желудка. Кроме того, они образуют кислоты. Поэтому их нужно есть на второе в сочетании с сырыми фруктами и салатом.

При правильном выборе пищи, тщательном ее пережевывании, когда человек спокоен, хорошо отдохнул и хочет есть, а обстановка не возбуждает его, переваривание и усвоение пищи будут проходить идеально. Тогда не будет ни изжоги, ни жажды, ни скопления газов, ни боли, ни ощущения давления, ни неприятных запахов изо рта, ни запора, ни самоотравления, ни болезней. Тогда не понадобятся хирургические вмешательства, не будет опухолевых заболеваний, язв, геморроя, переломов костей.

Хирурги исследуют причины, почему после "успешных операций" их пациенты болеют, страдают и чувствуют тошноту и усталость. Они честно пытаются раскрыть причины их неудач — невозможность облегчения страданий их пациентов. Их ножи просто устранили больной орган. А раскрытие причин требует исследования привычек пациента, ошибок в прошлом и настоящем в его питании, образе жизни, исследования образа мыслей и эмоционального состояния.

Специалисты исследуют у больного газообразование, состав жидкостей, выделений и секреций, но они

игнорируют субъективные симптомы больных, они перекармливают больных до болей в желудке, когда те находятся в состоянии усталости, с наличием воспалительных процессов. Например, молоко, сливки и крахмалистая пища противопоказаны при язве. Перекармливание диабетика — преступление. Питание с большим содержанием белков при болезни почек — неисправимая ошибка. Высококалорийная диета при повышенной температуре — также ошибка. Тем не менее такая диета практикуется многими врачами.

Пока врачи не начнут исследовать индивидуальную реакцию больного на пищу, пока они не уверятся, что основные причины заболеваний — накопление клеточных или тканевых отходов, до тех пор больных будут лечить неправильно.

Даже совершенно здоровый человек будет чувствовать себя еще лучше, если он отдохнет перед едой, если не будет садиться за стол усталым.

Особенно важно воздержаться от кормления усталого ребенка.

"Пища под влиянием усталости превращается в какой-то степени в яд", — говорил доктор Очспер, хорошо известный чикагский хирург. И это правда. Однако немногие врачи обращают внимание своих пациентов на важность отдыха перед едой.

Немногие врачи соблюдают личную гигиену: они неправильно едят, они пьют и курят. Как же они могут научить правильному образу жизни, если сами его не придерживаются?

Доктор Читенден, известный специалист, заявил: "Диетология придет на смену науке о лекарствах". И это уже происходит. Какая же диетология? — Не переедать — в соответствии с общепринятым стереотипом — не загружать организм избыточным количеством питательных веществ, когда он устал, дать ему возможность освободиться от накопленных отходов.

Микроорганизмы и пища

Бактериология — одна из основных наук, которую изучают в медицинских учебных заведениях. Эта наука очень важна применительно к повседневной практике с точки

зрения правильной организации питания. Она также помогает лечить те болезни, которые вызываются микроорганизмами.

Пища, которую мы едим, и вода, которую мы пьем, должны быть очищены от микроорганизмов. При хранении мяса и рыбы в холодильнике их бактерии размножаются в течение нескольких часов. Некоторые из этих бактерий способны существовать в пищеварительной системе человека. Некоторые из них разрушаются или нейтрализуются под воздействием пищеварительных соков, таких, как желчь, и некоторой пищи, такой, как свежие сырые фрукты, фруктовые соки и салаты из свежих овощей и фруктов. Поэтому так важно пить свежеприготовленный фруктовый сок на завтрак, и включать в ежедневные приемы пищи фруктовые блюда. Консервированные фруктовые соки или вареные фруктовые смеси не обладают такой способностью убивать микроорганизмы.

Известно, что некоторые вещества составляют хорошую среду для микроорганизмов. К примеру, желатин при соответствующей температуре представляет хорошую пищу для бактерий.

Фактически, в здоровом организме можно обнаружить все виды болезнетворных микроорганизмов, которые ослабляются или гибнут, попадая в слизистую носа, горла и желудка.

Когда микроорганизмы попадают в кровь, температура тела может повыситься или понизиться. Очень здоровый человек при правильном лечении и уходе может нейтрализовать болезнетворные микроорганизмы, которые попали в кровь, в течение нескольких часов или нескольких дней.

Раньше врачи обычно производили определенный ритуал при исследовании больного с повышенной температурой: они дожидались того момента, когда болезнь полностью проявит себя, допуская "естественное течение" болезни или характерный "инкубационный период". В настоящее время врачи действуют быстро и "агрессивно": они выписывают тот или иной "чудотворный" порошок.

Для уничтожения возбудителей и пресечения болезни в инкубационном периоде намного лучше использовать ста-

кан свежеприготовленного виноградного или апельсинового сока, или лимонный сок со стаканом холодной или горячей воды, чем "чудотворные" порошки!

В свое время проводилась энергичная кампания по пропаганде прививок против полиомиелита поголовно всем — и детям, и взрослым. А людям лучше было бы тратить те же средства на свежие фрукты.

Существует два основных класса микроорганизмов: одни могут жить и размножаться только в воздушных пространствах (аэробы), а другие — в безвоздушных (анаэробы). Бактерии, которые проникают в такие органы тела, как кровеносная система, сердце, печень, почки и кишечник, принадлежат ко второй категории.

Ротовая полость представляет собой среду, культивирующую оба вида микробов. Это относится также к носовой и к другим полостям, куда проникает воздух.

Туберкулезная палочка, например, разрушается под действием свежего воздуха или солнечного света, но может жить в темных местах. Иными словами, этот аэроб, живущий в легких, костях и других органах и тканях, может также отличаться свойствами анаэроба.

Мясо животных, рыба, молоко и сыр могут содержать некоторые микроорганизмы, которые были ослаблены процессом пастеризации. Свежее сырое молоко при приготовлении его в санитарных условиях совсем безвредно; оно содержит меньше микробов в сравнении с молоком, которое приготовляется в обычных условиях на ферме.

Молоко — весьма благоприятная среда для бактерий. После употребления молока нужно прополоскать рот или съесть на десерт кусочек какого-нибудь фрукта.

У детей, которых кормят правильно, зубы не подвергаются разрушению в такой степени, как у детей, которым разрешают есть пряники, кексы и другую сахаросодержащую пищу. Кусочки мяса и рыбы, которые остаются между зубами, — благоприятная среда для размножения микробов, что, в свою очередь, вызывает гниение и разрушение зубов. Люди, которые не едят мяса и содержащую сахар пищу, имеют более здоровые зубы в сравнении с теми, которые придерживаются обычной для американцев диеты.

Люди, страдающие пиорреей, болеют из-за накопления в крови кислых отходов, как результат неправильного

питания. Эти отходы представляют собой прекрасную среду для размножения микроорганизмов в кровеносной системе, сердце, нервной системе и других важнейших органах.

Каждый должен знать, что овощи и фрукты, купленные на рынке, следует несколько раз мыть. Некоторые люди едят фрукты и овощи, не промыв их как следует. Сельдерей, например, иногда содержит на своей поверхности порошок с мышьяковыми соединениями.

Кипячение воды и варка овощей и фруктов могут до некоторой степени разрушить микробы. В связи с этим вареные сливы, например, могут сохраниться дольше в холодильнике, чем сырые сливы. Надлежащим образом сваренный овощной суп сохранится свежим при хранении в чистом закрытом сосуде в холодильнике. Молоко, сливки, сыр и сливочное масло лучше сохраняются в чистой закрытой посуде. Воздух даже в холодильнике может содержать бактерии, которые размножаются в пище.

Ломоть хлеба лучше сохранится в холодильнике, чем при комнатной температуре, по той причине, что содержащийся в хлебе грибок (плесень) при более низкой температуре размножается медленнее.

Есть несколько видов полезных микроорганизмов, например, те, которые участвуют в процессе скисания молока и превращении его в простоквашу или йогурт. В производстве сыра также участвуют некоторые виды бактерий.

Перед употреблением в пищу любого вида зрелого сыра рекомендуется съесть половину грейпфрута или даже целый грейпфрут, или пару апельсинов на десерт, так как эти свежие фрукты ослабят действие микробов, которые могут содержаться в сыре. Эти микробы могут быть мертвыми или живыми, или смесью мертвых и живых бактерий. Мясо, сваренное, испеченное, тушеное, быстро разлагается в пищеварительном аппарате человека. Существует много классических трудов в медицинской литературе, в которых доказывается, что мясо животных — причина таких болезней, как склероз сосудов, рак и кожные заболевания.

Мы живем в более просвещенный век в сравнении с тем недавним временем, когда профессора-медики заявляли со своих кафедр, что "диета не имеет никакого отношения к бо-

лезни". К настоящему времени появились ученые, которые утверждают, что пищу, загрязненную микробами, как живыми, так и мертвыми, не следует есть, если это возможно.

Что касается сыра, то следует указать, что самый безвредный — свежеприготовленный сыр из кислого молока, такой, как деревенский сыр, или творог, или сыр, приготовленный в горшке.

Здоровый организм имеет естественные защитные средства против действия болезнетворных микроорганизмов. Ему помогает здоровая пища — свежие сырые или слегка отваренные фрукты и овощи, вареные или испеченные фасоль, картофель и другие клубневые.

Вегетарианская диета, включающая орехи вместо белковых продуктов, подверженных гниению, — идеальная диета. В здоровом организме не могут размножаться микроорганизмы.

Правильные гигиенические привычки в питании и образе жизни предупреждают также глистные заболевания.

Семь основных классов пищи

Пища обычно подразделяется на три основные класса: белки, углеводы и жиры. Я предлагаю следующую классификацию:

1) зеленые и желтые овощи;

2) апельсины, помидоры, грейпфруты и салатная зелень;

3) картофель, бананы, свекла, виноград;

4) молоко, сыр и другие молочные продукты;

5) концентрированные белки, такие, как орехи, земляные орехи и яйца (мясо и рыба не включается);

6) все виды крахмалистой пищи, такие, как хлеб, зерновые, сухая фасоль, горох и бобовые;

7) жиры — сливочное масло, сметана, сливки, растительное масло и авокадо.

Диеты, рекомендуемые обычно в школах, содержат ограниченное количество овощей и фруктов. Даже рацион в больницах не содержит достаточно зеленых овощей и сырых фруктов. Кроме того, диета в больницах в наше время все еще включает мясо и рыбу. С точки зрения автора, мясо

животных мешает выздоровлению больного и сохранению здоровья.

Обычная пища, приготовляемая в домашних условиях, состоит из всевозможных десертов в упаковках. Эти десерты содержат много сахара, эссенций, ароматических приправ. Таким образом, обычная пища плохо обеспечивает организм важнейшими элементами. Иногда задается вопрос: нужно ли ребенку ежедневно давать молоко? Могут ли дети вырасти на сырой растительной пище, исключающей молочные продукты?

На земле есть такие уголки, где миллионы людей никогда не видели молока или других молочных продуктов. В Индии, Китае и Японии потребляют очень мало молока. Однако в этих странах очень много здоровых людей с большой продолжительностью жизни. В детстве они получают пищу, которая исключает молоко, не считая периода вскармливания материнским молоком. В течение тысячелетий молоко на Востоке производили из сои.

Автор считает, что молоко — оптимальный продукт. Разбавленный надлежащим образом соевый порошок может послужить заменителем молока, фактически он и применяется в этом качестве в странах Востока.

Свежеразмолотые орехи, разбавленные водой и пропущенные через миксер, — вкусный и легко перевариваемый напиток для детей; его можно смешивать со свежеприготовленными фруктовыми соками; последние улучшают переваривание орехов, а также их вкус.

При некоторых болезнях — воспалении горла, желудка, кожных заболеваниях — иногда запрещают употребление молочных продуктов. Пища растительного происхождения содержит все элементы для построения тканей. Посмотрите на травоядных четвероногих. Они живут, питаясь травой и зерном, которые представляют для них прекрасную диету. Корова, лошадь и овца — вегетарианские животные. Люди, как и они, могли бы прекрасно существовать только на растительной пище.

Причиной многих заболеваний автор считает мясо мертвых животных и рыб и относит их к запретной пище. Большая часть мяса и рыбы превращается в отходы в кишечнике и в других органах. Если пищеварительный

тракт не в состоянии избавиться от них, то они скапливаются в тканевых клетках и жидкостях и вызывают заболевания. Проблема ряда заболеваний будет разрешена, когда мясо мертвых животных будет исключено из питания человека. Рак — одна из нерешенных проблем — является следствием потребления мяса. Такого рода заключение было сделано на основе клинических исследований, статистических данных относительно зависимости между здоровьем и пищей по странам мира. Группы людей, потребляющие небольшое количество мяса, меньше болеют раком.

Углеводы, сахара и крахмалы

Любая пища содержит сахара и крахмалы. Почти все фрукты содержат сахар. Каждый овощ содержит крахмал или сахар. Множество знакомых нам пищевых продуктов отличаются большим содержанием сахара или крахмала.

В процессе пищеварения крахмалы и сложные сахара переходят в более простую форму сахара, который поступает в кровь. Кровь — это транспортирующая среда для передачи декстрозы во все части организма для получения энергии, используемой в любом процессе жизнедеятельности клеток, и углеводы — наиболее эффективный источник энергии для различных видов деятельности организма.

Работа всех мускулов, органов, систем зависит от метаболизма, или усвоения декстрозы. Это углеродное соединение сгорает быстрее и легче, чем жиры. Иными словами, оно быстрее снабжает организм энергией, в сравнении с жирами, так как для его окисления требуется меньше кислорода, чем для окисления, или метаболизма жиров.

Для предотвращения излишнего сгорания этого вещества организм имеет интересное приспособление в виде быстрого преобразования избытка декстрозы в более прочное соединение, называемое гликогеном. Гликоген откладывается в клетках организма и легко переходит обратно в декстрозу в зависимости от потребностей организма. Печень и мышцы запасают около 80% гликогена, кости, нервные и другие ткани — около 20%.

Для питания необходимо использовать лучшие источники крахмалов и сахаров; потреблять оптимальное их

количество, чтобы избежать как недостатка декстрозы, который может привести к голоданию, так и избыточного количества, которое приводит к различным заболеваниям.

Воспалительные процессы в дыхательных путях, в носовой полости, в горле и бронхах, а также многие болезни желудка и кишечника являются в значительной мере следствием переедания сахара и крахмала.

Доктор Келлог в своем замечательном труде "Новая диетология" приводит данные о том, что обычный столовый сахар, или рафинированная сахароза, раздражает слизистую оболочку желудка, приводит к воспалительным процессам.

Чрезмерное потребление сахара, которое наблюдается в Америке, вызывает возбуждение и раздражение слизистых оболочек организма, нередко приводит к нехватке щелочных элементов. Люди, которые едят много крахмала и сахаросодержащей пищи и мало овощей, зелени и фруктов, страдают дефицитом минеральных веществ, необходимых для зубов, костей и крови.

Гниение зубов все чаще и чаще признается результатом неправильного питания. Сахар и крахмалы употребляются более, чем в одной форме при каждом приеме пищи.

Согласно новым данным, углеводы требуются организму в меньших количествах, чем они обычно употребляются. Не лучшими источниками крахмалов и сахаров является пища, изготовляемая пищевой промышленностью.

Ниже приводятся основные принципы выбора крахмалов и сахаров.

Люди, занятые тяжелым физическим трудом и обладающие хорошей пищеварительной системой, обычно употребляют большое количество крахмалистой пищи. Люди с плохой пищеварительной системой, даже очень крепкие рабочие, не могут переваривать много пищи. Они должны получать углеводы из самой простой пищи: фруктов, меда и сладких корнеплодов.

Люди, занятые сидячей работой, которые мало занимаются физическим трудом, нуждаются в очень небольшом количестве крахмала: избыток крахмала вызовет излишек мышц и жира, приведет к болезням, связанным с жировыми отложениями. Люди сидячего образа жизни с

плохой системой пищеварения при переедании крахмалистой или сладкой пищи испытывают неприятные ощущения в желудке и кишечнике.

Обычно рекомендуется руководствоваться следующим правилом относительно количества углеводов, съедаемых за день: если вы почувствуете тяжесть, усталость или сонливость после приема крахмалистой пищи, значит, вы должны уменьшить это количество. Если люди употребляют вместе с едой такие возбуждающие напитки, как кофе и чай, эти средства, подобно лекарствам, будут скрывать реальное состояние организма.

Для нормального пищеварения необходим хороший свежий воздух. Не допускается умственное или физическое перенапряжение, так как всякое перенапряжение мешает правильному перевариванию и метаболизму. Когда организм здоров и хорошо приспособлен к окружающим условиям, он может довольно хорошо переносить углеводную пищу.

Некоторые специалисты по питанию новой школы рекомендуют очень небольшие количества крахмалистой пищи. Например, доктор Ж.Х. Тильден придерживался мнения, что люди старше 35 лет не должны употреблять крахмалистую пищу совсем или должны есть ее очень мало. Люди, занятые особо тяжелым физическим трудом, любого возраста должны есть больше крахмалистой пищи в сравнении с людьми со слабой пищеварительной способностью.

Большая часть блюд из овощей и фруктов, необходимая для здоровья, содержит углеводы, которые легче перевариваются в сравнении с крахмалами зерновых или бобовых. Большинство здоровых людей могут прекрасно использовать углеводы, имеющиеся в корнеплодах, фруктах и некрахмалистых овощах, которые созревают под землей.

К несчастью, в нашем цивилизованном мире люди редко употребляют полезную сладкую пищу. Большинство кондитерских и кулинарных изделий приготавливается на белом рафинированном сахаре. Этому сахару недостает многих элементов, которые содержатся в таких натуральных сахарах, как мед или кленовый сок, или неочищенный коричневый сахар.

Воспалительные процессы в дыхательной и пищеварительной системах нередко возникают у маленьких детей по той причине, что их усиленно закармливают белым рафинированным сахаром. Многие болезни взрослых также нередко есть следствие чрезмерного потребления сахара. Аппетит на сладкое, так часто встречающийся у современных детей ("сладкоежек"), есть культивированная привычка. Многие люди, по той или иной причине никогда не евшие сахара, попробовав его, отбрасывают с отвращением. Поскольку многие цивилизованные люди уже не могут отказаться от привычки к сладкому, им следует употреблять кленовый сироп, мед, финики, зрелую хурму и сладкие корнеплоды.

Если организму неожиданно потребуется много энергии, 1 или 2 чайные ложки меда на 1 стакан горячей воды с небольшим количеством фруктового сока быстро дадут нужную для организма энергию. Мед предпочтительнее столового сахара (тростникового или свекловичного), так как обычный столовый сахар (даже нерафинированный коричневый) представляет собой сложный сахар, для усвоения которого требуется больше времени, чем для сахара из фруктов или меда.

Коричневый — бурый — сахар (сукроза) также вреден для пищеварительной системы, однако бурый сахар содержит определенное количество полезных минеральных веществ, в то время как белый сахар представляет собой очищенный углевод. Коричневый сахар, или сукроза, подобно белому может привести к воспалению слизистых оболочек, так как он трудно переваривается.

Из всех видов крахалистой пищи наименее крахмалосодержащим считается белый картофель. Он содержит около 20% крахмала и белка, а также ценные щелочные соединения. Чтобы в картофеле сохранилось все ценное, его следует запекать или отваривать на пару в кожуре.

Переваривание углеводов — очень сложный процесс, при котором происходит превращение крахмальных зерен в ряд промежуточных продуктов, а затем в растворимый сахар (декстрозу). В таком виде углеводы могут усваиваться поверхностью крошечных капилляров в тонкой кишке.

Слюна в ротовой полости — это химическое вещество, с которого начинается переваривание крахмала. Поэтому очень важно тщательно смачивать слюной и пережевывать крахмалистую пищу. При этом мягкая крахмалистая пища, например каша, требует больше слюны, чем черствый или поджаренный хлеб. Влажная пища возбуждает слюнные железы, и поэтому черствый хлеб лучше переваривается, чем свежий мягкий хлеб.

Любую крахмалистую пищу следует пережевывать до тех пор, пока она не приобретет сладковатого привкуса. На этой стадии крахмал подвергается химическому изменению, переходя в декстрины. Декстрины — промежуточный продукт распада крахмала. Корки хлеба и поджаренный хлеб, подвергаемый медленному нагреванию, состоят главным образом из декстрина. При воздействии тепла на крахмал упрощается его структура; чем проще химический состав пищи, тем легче ее переваривать. Людям с плохим пищеварением лучше употреблять поджаренный хлеб, в котором крахмал перешел в декстрины: он легче переваривается, чем мягкий хлеб.

Действие слюны на крахмал продолжается в желудке после проглатывания пищи. Однако при неправильном принятии пищи этот важный этап упускается. Люди обычно вместе с крахмалистой едят много другой пищи: мясо, яйца, рыбу и т.д. Белок, содержащийся в этих продуктах, действует в качестве возбудителя на желудок, вызывая выделение пепсина, а это нарушает химическую активность слюны. Кроме того, присутствие в желудке крахмала одновременно с белками вызывает механическое поглощение пепсина, который требуется для переваривания белка.

К счастью, природа снабдила организм приспособлением для адекватного переваривания всех видов пищи. Тонкая кишка, поджелудочная железа и печень производят химические вещества, которые могут завершить пищеварение. Однако при употреблении в пищу за один прием большого количества смешанной пищи, насыщенной белком, крахмалом, сахаром, вместо правильного переваривания пищи происходит ее брожение.

При нормальном переваривании крахмала за стадией декстрина следует стадия мальтозы. Мальтоза под даль-

нейшим действием ферментов в тонкой кишке быстро расщепляется на две молекулы глюкозы (декстрозы).

Мальтоза может быть искусственно синтезирована из ячменя и других крахмалистых продуктов. В сочетании с декстринами мальтоза обычно добавляется к молоку, так как молочный сахар (лактоза) под действием брожения в кишечнике переходит в молочную кислоту.

Молочная кислота улучшает пищеварение, она предотвращает разложение белка, под действием молочной кислоты бактерии прямой кишки или сильно ослабляются, или гибнут.

Известно, что мальтоза применяется при изготовлении алкогольных напитков. Похожие процессы брожения происходят в пищеварительных органах перекормленного ребенка. Желудочные и кишечные заболевания в младенческом возрасте можно легко устранить, уменьшив потребление пищи.

Очень полезны сахара меда: фруктовый сахар (фруктоза) и виноградный сахар (декстроза), не требующие дальнейшего переваривания. Мед, кроме того, содержит ценные минеральные вещества и витамины, которых нет в декстрине — мальтозе.

Другой полезный вид сахара — левулеза (инвертированный сахар, или фруктовый сахар, фруктоза). Фрукты, в частности, содержат фруктозу в сочетании с глюкозой. При переваривании столового сахара сахароза расщепляется в пищеварительном тракте на декстрозу и фруктозу. Последняя может быть поглощена кровью только после превращения в глюкозу. Это превращение происходит в печени.

В состав молодых растений, фруктов и овощей входят простые сахара. По мере созревания растений простые сахара превращаются в дисахариды, подобные сахарозе в свекле и моркови, или подобные крахмалу в зрелом картофеле, пшенице, горохе и других зерновых. Например, зеленый горошек сладок, потому что содержащиеся в нем углеводороды представляют собой сахар, который по мере созревания переходит в крахмал. Многие виды овощей и фруктов: яблоки, груши, бананы, хурма, помидоры, авокадо и многие другие фрукты и овощи, если их собрать в незрелом виде, могут храниться в течение целого сезона.

Хурма, груши, персики, дыни и авокадо, дозревшие в период хранения, отличаются превосходными вкусовыми качествами.

Сахар

Большинство людей употребляют сахар в избытке. В частности, в США десерты с сахаром подаются при каждом приеме пищи. Однако имеется много более здоровых сладких продуктов. Люди обычно не знают разницы между невредными и вредными, которые вырабатываются пищевой промышленностью с применением столового сахара. Даже коричневый сахар не является полезным, хотя некоторые люди и уверены в обратном. Потребление сахара предрасполагает организм к воспалительным процессам. Известно, что после переваривания и всасывания конечные продукты метаболизма сахара должны выводиться из организма. Но когда организм перегружен сахарными смесями, некоторые конечные продукты переваривания сахара начинают разлагаться, переходя в уксусные, формальдегидные или спиртовые соединения. Эти продукты, поглощаемые клетками тканей, делают их восприимчивыми к инфекции.

Более здоровые сладости — это мед, виноградный сахар и сахар, содержащийся во фруктах: в яблоках, грушах, персиках и вишнях его содержание сравнительно низкое, в фигах и финиках его содержится много, поэтому эти фрукты рекомендуется потреблять умеренно.

Согласно авторитетным источникам, одним из которых была ценная книга доктора Келлога "Новая диетология", воспалительные болезни напрямую связаны с количеством потребляемого сахара.

В наше время ежегодное потребление сахара на человека достигло огромной цифры — примерно 100 фунтов (400 кг) в год. Кариес зубов никогда не был так распространен, как сейчас. Между тем именно теперь имеется огромное количество свежих фруктов и овощей, благодаря которым можно предотвратить разрушение зубов.

Мне пришлось наблюдать нескольких людей, начиная с детского возраста, у которых не наблюдалось ни кариеса зу-

бов, ни тонзиллитов, ни заболеваний аденоидов и носоглотки, так как они придерживались диеты, исключающей обычный столовый сахар. Диета, построенная на научной основе, должна исключать белый сахар.

Многие болезни желудка и кишечника, например аппендицит, в определенной степени бывают вызваны чрезмерным потреблением столового сахара. Все виды пищи включают определенное количество сахара. Брожение отходов сахара вызывает воспаление толстой кишки и замедление ее работы. Фекальная масса задерживается поблизости от аппендикса. Слепая кишка наполняется подверженными брожению отходами сахара и, если кишечник не опорожняется регулярно и полностью 1 или 2 раза в день, аппендикс воспаляется и иногда разрывается.

Кровь может переносить и удалять из организма лишь определенный объем конечных продуктов метаболизма.

Избыточные их количества, образующиеся в результате чрезмерного потребления сахара, переносятся в клетки тканей.

Кровь — жизненно важная биохимическая среда. Она имеет постоянную химическую реакцию, которая выражается величиной pH. Нормальная кровь имеет величину pH порядка 7,3. Эта величина pH сохраняется до поздних стадий заболеваний; даже при таких болезнях, как рак и диабет, кислото-основной баланс крови остается на постоянном уровне.

Избыток отходов в крови может быть устранен при помощи щелочных составляющих пищи. Эти составляющие образуются из сырых овощей и фруктов и называются щелочными буферами.

При правильном подборе пища всегда более безопасное средство в сравнении с лекарствами для предотвращения и лечения заболевания.

Пища как средство защиты крови предотвращает деминерализацию костей, мускулов и нервов. Важная роль, которую играют пищевые буферы в крови, это — защитить организм от опасного насыщения кислотой.

Организм человека длительное время может поддерживать кислото-щелочной баланс, пока химические нарушения в процессах не станут необратимыми.

Когда экспериментальных животных кормят обычной пищей американца, состоящей из белков, крахмала, жиров и сладких смесей, у них начинают разрушаться кости скелета.

Когда детям дают каши с сахаром, пудинги, желе, пряники, какао, шоколад, сладкие напитки, их кости подвергаются также деминерализации.

В течение последних нескольких лет наблюдается рост заболеваний полиомиелитом. Согласно определению, эта болезнь есть воспаление нервных узлов, которые имеются в скелетных мышцах организма. Одна из причин же этого явления — неправильное питание.

Дети, из питания которых исключены сахар, отличаются более крепким здоровьем в сравнении со сладкоежками.

Для подслащивания пищи лучше применять мед, который представляет собой прекрасный сахар. Крахмалистую пищу не следует подслащивать. Хлеб и сливочное масло без варенья или даже меда должны казаться вкусными для детей или взрослых с нормальным аппетитом.

Вареные или сухие зерновые также лучше перевариваются, если не содержат сахара.

Кленовый сахар применяется в виде сиропа к пирожным и вафлям, для усиления аромата мороженого, фруктового пирога или кекса. В его состав входит сахар, подобный дисахариду столового сахара.

Что можно сказать по поводу сахарина в качестве заменителя сахара? Сахарин — производное угольного вара. Он в 280 раз слаще обычного столового сахара. Известна способность его образовывать в крови метгемоглобин. Это означает, что сахарин соединяется в крови с гемоглобином красных кровяных шариков, образуя прочные соединения, которые бесполезны для организма. Длительное применение сахарина может вызвать анемию.

Итак, обычный сахар неполезен. Его следует удалить из рационов. Взамен сахара для напитков, кулинарных изделий и на десерт следует применять мед.

Существуют различные сорта меда. Клеверный и апельсиновый мед имеют тонкий аромат и поэтому хороши для подслащивания напитков. Гречишный мед имеет довольно тяжелый аромат, но вкусен, а потому хорош для выпечки печенья, пирогов, кексов, лепешек.

Жиры

Обычные жиры, применяемые в качестве пищи — сливочное масло, растительное масло и другие жиры, усваиваются организмом по-разному. Жиры снабжают организм энергией.

В районах с холодным климатом пища должна содержать больше жиров, чем при теплом климате. Однако жиры могут превращаться в организме в жировые отложения, поскольку жир трудно переваривается и усваивается. Намного легче для организма превращать сахара и крахмалы в тепловую энергию или откладывать их в запас. Жир, потребляемый в избытке, представляет собой плохую пищу. Расщепление жира организмом требует кислорода и других элементов, которые содержатся в сырых овощных соках и салатах, фруктах и фруктовых соках.

Люди с избыточными жировыми отложениями под кожей, вокруг почек, печени, сердца и легких часто страдают одышкой.

Жиры, даже самые лучшие, такие, как сливочное масло, сливки, мороженое, растительное и прованское масло, для нормального здорового организма требуются в небольшом количестве, а не совсем здоровые люди должны или вовсе от них отказаться, или потреблять очень мало.

Здоровые люди, ведущие сидячий образ жизни, должны использовать меньше жиров, чем те люди, которые ведут более активный образ жизни и ежедневно в течение некоторого времени находятся на воздухе.

Жиры относятся к углеводородам. Это означает, что в сравнении с углеводами (сахарами и крахмалами) они содержат относительно высокое количество углерода и водорода и относительно низкое — кислорода. В процессе переваривания и усвоения пищи люди, потребляющие избыточное количество жиров, могут страдать от таких симптомов, как покалывание в сердце, ощущение горьковатого или кисловатого привкуса во рту, тошнота и плохой аппетит. У тех же, кто может беспрепятственно переваривать и усваивать жиры, они могут превращаться в добавочные жировые отложения.

Способность переваривать жиры изменяется в зависимости от состояния больного в момент принятия

пищи. Усталый человек не способен переваривать жиры так хорошо, как другую калорийную пищу, такую, как стакан подслащенного медом лимонада или гроздь свежего винограда, сырую грушу или сладкое яблоко.

Труднее перевариваются жиры, когда они применяются для варки или для жаренья. Иными словами, сливочное масло, намазанное на хлеб, легче переваривается, чем сливочное масло, используемое при варке овощей.

В жаркую погоду весьма распространенный вид жирной пищи — мороженое, но многие люди, съев мороженое, ощущают жажду, усталость и горьковатый привкус во рту.

Итак, жиры требуются любому здоровому человеку, но при ухудшении здоровья жиры не рекомендуются, потому что они не так легко перевариваются, как другая пища, дающая энергию.

Белки

Практически всякая пища содержит некоторое количество белка. Относительно высокое содержание белка в белковой пище — от 15 до 30%. В зерновых содержится в среднем около 10% белка, в молоке — около 4, во фруктах и некрахмалистых овощах — около 5%.

Основные элементы в структуре каждого белка — кислород, водород, углерод. Белки имеют более сложный состав, чем углеводы или жиры, в состав белка входят азот и сера.

Во-первых, белки — основная часть клеток растений и животных. Во-вторых, белки необходимы для обеспечения роста новых тканей. В-третьих, белки нужны для замены клеток организма, изношенных в результате их жизнедеятельности.

Белки, подобно жирам и углеводам, образуются в растениях из элементов почвы и воздуха. Организм животного еще раз перерабатывает растительные белки в характерные для его тканей белки, а плотоядные могут использовать для этой цели белки других животных.

Животные белки не лучше растительных, напротив, они способны вызывать болезни в организме человека.

Пищеварительные соки желудка и кишечника воздействуют на белки, расщепляя их до более простых продуктов,

называемых аминокислотами. На стадии аминокислот белки поглощаются кровью для осуществления метаболических процессов.

Любой вид белков дает после переваривания от 16 до 20 различных аминокислот, каждая из которых имеет свою специфическую функцию. Одни аминокислоты необходимы для роста клеток и тканей, другие — для создания структуры и функционирования мышц, третьи — для образования в организме углеводов.

Некоторые аминокислоты являются регулятором в химических процессах организма, благодаря чему нейтрализуются, т.е. делаются безвредными и удаляют из организма определенные отходы. Некоторые аминокислоты необходимы для поддержания хорошего состояния кожи, костей, волос. Некоторые аминокислоты могут вырабатываться из других, когда каких-то из них дефицит. Определенные аминокислоты не могут образовываться из других аминокислот организма. Они поступают из белков пищи и носят название *незаменимых*.

Из-за их особой важности для организма два вида аминокислот — лизин и триптофан — будут рассмотрены более подробно.

Лизин входит в казеин — главный белок молока — и составляет 7,62%. Белки зерновых также содержат незначительное количество лизина. Лизин необходим для роста молодняка: животные, которых кормили пищей с недостаточным содержанием лизина, плохо росли. При добавлении в пищу лизина животное начинало расти быстрее. Животные белки содержат больше аминокислот, чем белки зерновых. Однако белки овощей, зелени, яблок, сои, фасоли, бразильских и других орехов содержат достаточное количество лизина, необходимого для нормального роста.

Триптофан необходим для поддержания белкового равновесия в организме, выведения отработанных продуктов жизнедеятельности клеток, тканей и органов.

Белки пищи, содержащие относительно много триптофана, обычно богаты серой. К таким продуктам относятся яйца, орехи, фасоль и горох.

Однако при использовании в пищу продуктов с содержанием триптофана, большим, чем это требуется для

организма, усиливаются процессы гниения в кишечнике. При недостатке в пище лизина и триптофана у людей, потребляющих в основном зерновые, корнеплоды, клубневые и овощи, может наступить относительное белковое голодание, так как в этой пище содержится недостаточное количество аминокислот, от которых зависят рост и развитие организма. Для устранения этой недостаточности можно использовать некоторые высококачественные белки растительного происхождения.

Любая пища содержит белок. Организму требуется сравнительно небольшое количество концентрированной пищи, чтобы обеспечить правильное питание. Когда белок потребляется в избытке, происходит разложение серы в прямой кишке, в результате чего образуются ядовитые вещества. Некоторые газы, образованные таким образом, — это путресцин, кадаверин и т.д.

Часть газа удаляется через прямую кишку, другая — поглощается кровью через стенки кишечника и оказывает вредное влияние на весь организм. Различные хронические заболевания развиваются именно у тех людей, у которых кишечник представляет собой помойную яму из-за чрезмерного потребления белков. Больные люди, стремящиеся к выздоровлению, должны начать со систематического очищения кишечника, они должны избегать или резко ограничить потребление белков с большим содержанием серы.

При чрезмерном потреблении белков печень и почки перегружаются, потому что одна из функций этих органов — превращать избыточное количество поглощенного белка в отходы, например, печень превращает белок в мочевину, которую организм выводит наружу.

Мочевина — это продукт метаболизма белка. (Метаболизм представляет собой химический процесс, которому подвергается пища в организме, начиная со стадии, когда заканчивается переваривание, и, завершаясь, когда отходы готовы для удаления их из органов и тканей.)

Почки удаляют мочевину как составляющую мочевых отходов. Количество выделенной мочи зависит от количества потребляемого белка, а также от эффективности работы почек. Большая часть белка, поступающего в организм чело-

века с пищей, никогда не попадает в общий кровоток. Она уносится пищеварительной системой непосредственно в печень, где превращается в мочевину.

Кровь имеет избирательную способность брать из печени те или иные питательные вещества только тогда, когда в них есть необходимость. Когда в печень поступает белок в избыточных количествах, избыток отходов направляется в общий кровоток, и кровь разносит их далее, отдавая лимфе и клеткам.

Кровь и лимфа всегда могут принять столько питательных веществ, сколько их производит печень. Но избыток чего-либо в любом органе замедляет его функции и в итоге оказывается, что пищеварительные органы почти всегда перегружены работой, а это ухудшает работу всего организма.

Клетки тканей и органов не могут полностью избавляться от своих отходов, если кровь и лимфа несут больше питательных веществ, чем требуется для их функционирования. Причина такого скопления отходов — это белки, потребляемые в количестве, превышающем нужды организма.

До сих пор вопрос о потребности организма в белках толкуется неправильно. Например, существует мнение, что даже ребенку в добавление к кварте (1,14 л) молока в день требуются ежедневно рыба, мясо и яйца. В результате некоторые дети становятся истощенными, несмотря на то, что их организм получает разные белки. В действительности дети должны получать не более белков, чем может принять их организм, без перегрузки желудка и кишечника.

Практика показывает, что человеческий организм нуждается в меньшем количестве белковой пищи по сравнению с тем, которое он обычно потребляет.

Для взрослого или ребенка вполне достаточно количество белков, содержащееся в 1 или 2 яйцах или в 1 унции (28,3 г) сыра, или в эквивалентном количестве фасоли либо орехов.

Мнения специалистов о белковой норме очень различны и постоянно пересматриваются. Известно, что усваивается только небольшое количество потребленного бел-

ка. Большая часть белка идет в печень, где он превращается в мочевину и другие отходы и через почки удаляется из организма.

Люди с повышенным весом не могут нормально усваивать белки и им не требуется столько белков, сколько для худых. У людей с небольшим весом больше сил и выносливости. Следовательно, они в состоянии сжигать больше белков. У людей с превышением веса сердце и органы дыхания подвержены жировой инфильтрации.

Рационы с большим содержанием белков не только не полезны, но и опасны для людей старше 40—50 лет. Молодые люди могут легче переносить диеты с большим содержанием белка.

Невозможно рекомендовать стандартный белковый рацион, так как способность переваривать и усваивать пищу у разных людей разная и зависит от различных условий. Например, любое перенапряжение снижает возможность организма усваивать белок.

Белки должны правильно сочетаться с другой пищей, съедаемой за один прием. Сырые овощи и фрукты хорошо сочетаются с белковой пищей, хлеб и картофель — плохо.

Ниже приводится классификация белков, предложенная доктором Е.В. Колэмом.

1. Высококачественные белки молока, яиц, орехов, соевых бобов и белки зеленых овощей. Это полноценные белки, содержащие важные аминокислоты в идеальном соотношении для поддержания роста и функционирования организма.

2. Средние по ценности белки — белки корнеплодов, клубневых и зерновых. Они удовлетворяют функциональные потребности организма, но они не способны обеспечивать рост.

3. Бедные в биологическом отношении белки сухих бобовых, таких, как фасоль, горох, чечевица. В этих белках не хватает важных аминокислот, а потому они не способны стимулировать рост и функционирование организма, но они являются дополнением к белковой пище. Добавление любого количества зеленого салата и нескольких орехов, или яйца, или молока к пище, бедной белками, дает идеальную белковую смесь.

Высококачественный белок с биологической точки зрения представляет собой молоко. Оно в большом количестве содержит способствующий росту лизин.

Белок молока легко переваривается и усваивается. Очень полезны органические минеральные вещества в молоке, в частности кальций и фосфор. Молочные продукты, такие, как молоко, свежий деревенский сыр или творог, — лучшее средство для восстановления хорошего самочувствия, веса и физической силы.

Яйцо — это потенциально живое существо. Следовательно, оно содержит полноценный белок для построения новых тканей. Альбумин, или белок яйца, — типичный сложный белок высокого биологического качества. Желток очень богат соединениями железа и ценными жировыми компонентами, имеющими большое значение для питания нервной системы и обновления состава крови. Однако в желтке и белке содержится сравнительно много серы, а любой избыток серосодержащей пищи вызывает образование в кишечнике ядовитых газов, поэтому яйца не следует употреблять в пищу ежедневно. Более идеальную белковую смесь высокой биологической ценности для здорового питания организма может составить растительная пища.

Ткани мертвых животных разлагаются даже при хранении в холодильнике с образованием ядовитых веществ и микроорганизмов. Одна из целей тепловой обработки мяса — сделать его более безопасным для пищеварительной системы человека. Однако сделать мясные продукты совершенно безвредными для организма человека невозможно. Одна из причин заключается в том, что они легко разлагаются в пищеварительном тракте. В отличие от белков мяса белки овощей и белки свежего молока не столь быстро разлагаются и не дают такого гниения в кишечнике.

Все виды пищи содержат некоторое количество белков, а организм человека нуждается в очень небольшом количестве концентрированного белка.

Для большинства людей хорошо подходит трехразовое питание, диктуемое привычкой. Но некоторые люди лучше чувствуют себя при двукратном приеме пищи, для других достаточно одноразового питания. Во всех случаях человек

должен получать определенное количество белков для поддержания нормального здоровья и веса. Для растущего организма прекрасной пищей являются молочные продукты.

С молоком хорошо комбинируются фрукты. Завтрак для взрослых не должен быть насыщен белковой пищей. Их завтрак должен быть легким, состоящим, например, из фруктового сока. Это особенно относится к людям со скоплением катаболических отходов в клетках тканей, им противопоказана по утрам сложная белковая пища. Для очистки клеток и тканей организма таких людей необходимы свежий воздух, вода и фруктовые соки.

В обед, который приходится на самую активную часть дня, лучше принять энергетически богатую пищу из углеводов. В холодную погоду в качестве источника энергии можно добавить жиры. Жирная пища легче окисляется, чем белок. Поскольку на переваривание белков уходит много времени, лучше принимать белковую пищу вечером, когда организм отдыхает. Именно в этих условиях пищеварение протекает идеально. Лучшая пища для сочетания с белками — салаты из свежих овощей, фрукты и вареные овощи. Хлеб, картофель и другая крахмалистая пища с белками не сочетаются. Общепризнанные научные авторитеты по вопросам здоровья отрицают идею о раздельном приеме крахмалистой и белковой пищи. На самом деле, эти сбалансированные якобы на научной основе блюда, включающие белки, крахмал, жиры, возбуждающие средства и пряности, представляют собой беспорядочную и небезвредную смесь несовместимых элементов, способную вызвать болезнь.

Упрощенное ежедневное меню полностью соответствует естественным потребностям организма и принципам сохранения здоровья.

В настоящее время почти все люди страдают от упадка энергии. Следовательно, еда должна быть простой и только один вид концентрированной пищи должен съедаться во время каждого приема пищи.

Требование правильного сочетания пищевых продуктов объясняется так. Крахмал требует для переваривания щелочную среду, а белки — кислую. Однако белки начинают перевариваться в желудке, когда пищеварительные соки

имеют кислую реакцию. Завершается же пищеварение в тонкой кишке, в которой среда отличается повышенной щелочной реакцией. Что касается переваривания крахмалов, то сначала часть углеводов переваривается в желудке, а завершается переваривание углеводов (крахмалов, в частности) в тонкой кишке в щелочной среде.

Переваривание любого вида пищи зависит от химических активаторов, названных ферментами. Желудок не выделяет ферменты для переваривания крахмала, а в слюне такие ферменты есть. И если крахмал при тщательном пережевывании достаточно смочен слюной, то его переваривание продолжается в желудке. Когда за один прием съедается только крахмалистая пища, то пищеварительные железы желудка не так активно выделяют свои ферменты, как в том случае, когда крахмалистая пища съедается одновременно с белковой, так как белок оказывает возбуждающее действие на пищеварительные железы желудка.

Однако химические реакции в желудке при одновременном употреблении в пищу крахмалов и белков затормаживаются, так как крахмал механически поглощает пепсин (фермент, или химический активатор, необходимый для переваривания белков) и переваривание белков в желудке ухудшается.

Людям с пониженной кислотностью, а таких очень много, следует отказаться от вредной привычки смешивать белковую и крахмалистую пищу. Монодиета, т.е. употребление в пищу за один прием одного вида еды, очень полезна для организма.

Дело против мяса

1. Мясо содержит ядовитые отходы. Мясо животного после его смерти перегружено отходами из мочи, легких и кожи. Эти накопленные животным отходы вредны для организма человека. Поэтому мясо в качестве пищи не рекомендуется.

2. Мясо — быстро разлагающийся продукт, оно очень быстро разлагается в прямой кишке, особенно при частых запорах или замедленной работе кишечника. Это приводит к

отравлению всего организма. Мясо является основной причиной таких хронических заболеваний, как артрит, рак и подагра.

3. В мясе содержатся возбуждающие вещества, которые создают временное чувство эйфории, стимулируя организм. Последующая стадия после такого возбуждения — депрессия. Для устранения депрессии люди прибегают к курению, употребляют возбуждающие напитки. Конечный результат употребления мяса — ослабление жизненных сил организма, ухудшение здоровья и сокращение продолжительности жизни. Современный человек — воистину жертва повседневного употребления мяса.

4. Побочный продукт современного образа жизни — это универсальный симптом хронической усталости. Современные люди страдают из-за потребления мяса, кофе, спиртных напитков, табака, аспирина, снотворных и успокоительных средств, магических пилюль, косметических средств и примочек для уничтожения дурных запахов.

5. Научно опровергнуто и то, чему людей заставляли верить, а именно, что мясо ценно, так как содержит витамины, минеральные вещества и аминокислоты. Но в действительности лучшим источником витаминов, минеральных веществ и аминокислот являются свежие фрукты и овощи, приготовленные соответствующим образом.

6. Мясо из-за его стимулирующих свойств приводит к излишнему половому возбуждению.

7. Длительное употребление мяса приводит к накоплению в тканях и важнейших органах ядовитых отходов мертвых животных; это вызывает болезни, которые разрушают организм и делают человека несчастным.

8. Употребление в пищу мяса приводит к развитию в человеке животных инстинктов. Потребители мяса безучастны к страданиям своих жертв, чью плоть они поглощают.

9. Наиболее важное возражение против употребления в пищу мяса заключается в том, что самое прекрасное в человеке при этом гибнет. Чтобы обновить и улучшить мир, освободив его от ненависти, от всякого рода преступлений, совершаемых человеком против человека, человечество должно стать вегетарианским. Наша обычная этика, воплощенная в 10 библейских заповедях, не помогла сделать этот мир

раем. Одна из причин заключается в том, что животных убивают ради пищи. Человеческая этика должна стать гуманной.

Если человек будет бережно относиться ко всем живым существам, не убивать и не поедать потом их, признавать их право на существование, человеческое сознание возвысится настолько, что сейчас это даже трудно представить.

Некоторые религии запрещают убивать животных ради пищи, но общее безразличие к христианскому и древнееврейскому завету "Не убий" есть одна из ужасающих непоследовательностей западной культуры.

Жестокости, совершаемые при убийстве животных ради пищи, недопустимы. Убойщики, которые ожесточаются с течением времени, — также жертвы, потому что они убивают ради других, но нравы потребителей животной пищи также ожесточаются. Преступления каннибализма, распространенного среди дикарей, не намного хуже, чем преступления, совершаемые на мясокомбинатах в цивилизованных странах.

Пробуждение сознания, стремление к нравственности должно привести человечество к пониманию того, что убийства ради пищи, ради спортивного интереса, ради бизнеса — это преступления, и они должны быть приостановлены.

Серьезное и честное отношение к проблемам морали должно пробудить в человеке сострадание и заставить людей услышать вопли животных, обреченных на смерть. Возможно, когда-нибудь человечество, проникнувшись добрыми чувствами, откажется от плотоядных привычек в питании.

Какой привлекательный вид у яств из животной пищи, выставленных в витринах магазинов или на обеденных столах! Но люди с развитым чувством прекрасного не могут смотреть без отвращения на ужасное зрелище птиц на тарелке, жареного мяса в сковороде или других мясных блюд. Неудивительно, что некоторые из величайших мыслителей, поэтов, философов и художников становились вегетарианцами. Люди с развитым чувством справедливости должны в какой-то момент очнуться и ужаснуться от вида животной пищи и того, что ее едят.

Многое было написано по этому поводу как невегетарианцами, так и вегетарианцами. Я же приведу только несколько самых интересных точек зрения.

Научно установлено, что белки мяса не требуются организму человека, они могут быть заменены другими белками, такими, как молоко, яйца и сыр, а также белками растительного происхождения.

Овощи

К овощам относят корнеплоды и овощи, вызревающие над землей.

Во всех овощах содержится много углеводов (сахар, крахмал), минеральных веществ и витаминов. Содержание белка в овощах различно.

Картофель широко применяется во всем мире, он весьма питателен: 1 унция (28,3 г) картофеля эквивалентна 3 унциям (85 г) хлеба (Келлог). В картофеле содержится много витаминов и важных минеральных веществ, в частности кальция. Картофель лучше отваривать или запекать в кожуре, поскольку большинство минеральных веществ и витаминов располагается в ее наружных слоях. Можно проделать следующий эксперимент. Разрезать картофель пополам или на дольки и погрузить в раствор йода: центральная часть клубня станет голубой (так йод воздействует на крахмал), а наружная часть останется коричневой.

При очистке картофеля перед варкой большинство минеральных веществ, витаминов и белков (около 4%) выбрасывается вместе с кожурой. Картофель, запеченный в кожуре, сохраняет питательные вещества. Печеный картофель легче переваривать, чем вареный.

Сладкий картофель тоже очень питателен. Однако в нем содержится больше углеводов в виде сахара, подобного столовому сахару (сахарозе). Сахароза же, как известно, не так легко переваривается в сравнении с другими видами сахара — мальтозой, глюкозой и фруктозой. Люди с плохим пищеварением не должны потреблять много сладкого картофеля.

Свекла, морковь, репа, пастернак и *петрушка* распространены повсеместно, но их не всегда правильно приготовля-

ют. Лучше всего использовать эти овощи сырыми для приготовления соков в сочетании с овощной зеленью.

Морковь и свекла при правильном приготовлении из них салатов имеют прекрасный аромат. Все эти овощи при варке легко перевариваются, и этого нельзя допускать.

Пастернак имеет довольно острый вкус, а потому не столь распространен, как морковь. Однако в пастернаке содержится больше железа, чем в свекле и моркови.

Репа очень вкусна в салате, если ее натереть и смешать с другими овощами — нарубленной зеленью петрушки и тертой морковью. Достаточно вкусна и вареная репа.

Все виды корнеплодов содержат минеральные вещества и витамины, необходимые для организма.

Спаржа, различные виды *капусты, бобовые, сельдерей, зеленые кабачки, желтые артишоки* представляют собой прекрасную пищу благодаря наличию в них хлорофилла. Все эти овощи содержат много витаминов. Так, много витаминов (в частности, рибофлавина) в желтых овощах, таких, как кабачок. Хлорофилл свежей зелени и желтых овощей особенно полезен для здоровья и хорошего самочувствия. Разумеется, он лучше хлорофилла в капсулах или пилюлях.

Капуста и сельдерей, в которых содержится большое количество извести и железа, особенно хороши в сырых салатах.

Хрен относится к пряностям. Он подобен горчичному корню. Тертый в сыром виде хрен, смешанный с сырой тертой свеклой, с добавлением сока лимона, в холодном виде и небольшом количестве — прекрасная приправа к салату или второму блюду.

Употребление слишком большого количества хрена может ухудшить состояние больного желудка или кишечника. Люди, у которых появляются любые симптомы желудочных заболеваний, не должны использовать пищевые приправы или острую пищу, такую, как хрен или маринованные огурцы. А вот свежие огурцы, только что созревшие и небольшие по размеру, — прекрасное добавление к сырым салатам.

Имеется несколько разновидностей редиса: белый, красный и черный, который можно хранить в прохладном

погребе и употреблять в любое время года. В большом количестве в редисе содержится хлор.

Кукуруза на початке представляет собой вкусную пищу. Она содержит достаточное количество белков, а также углеводов для снабжения организма энергией. Кроме того, есть в ней витамины и минеральные вещества. Кукуруза легко переваривается, но ее следует тщательно пережевывать. Кукурузу рекомендуется варить в небольшом количестве воды в плотно закрытом сосуде.

Свежую *овощную зелень* лучше всего варить на пару в небольшом количестве воды. Максимальное время варки спаржи, брокколи, белокочанной капусты, шпината, зеленых кабачков, свежего или мороженого гороха и цветной капусты — 8—10 мин.

В *помидорах* много железа, извести, калия, значительно больше, чем в яблоках, грушах, винограде, дынях или огурцах. В помидорах также содержится много витаминов. Более вкусны помидоры, созревшие на ветках.

Помидоры очень широко используют в супах, соусах и с вареными овощами. Однако лучше употреблять помидоры в сыром виде.

Огурцы в качестве компонента для салатов нередко отвергаются из-за ошибочного мнения, что они трудно перевариваются. В некоторых странах огурцы применяются для кормления грудных детей.

Арбузы и *дыни* содержат много сахара, витаминов и минеральных веществ. Они прекрасно возбуждают аппетит и хороши для десерта.

В дынях содержится также много целлюлозных волокон. Поэтому люди с ослабленной пищеварительной системой должны тщательно разжевывать дыню и выбрасывать мякоть.

Баклажан является превосходным источником йода и железа.

Встречаются очень горькие баклажаны. Как правило, это старые баклажаны, в которых содержится характерное раздражающее вещество, делающее мякоть невкусной. Неприятны также и крупные семена баклажана. Поэтому в пищу следует употреблять молодые и небольшие по размеру баклажаны.

Способы приготовления баклажана различны. В Италии, например, его жарят на растительном масле с зеленым перцем, луком, чесноком. Все эти продукты, поджаренные на жире, представляют собой трудноперевариваемую смесь.

В Румынии используют более здоровый способ приготовления пищи. Баклажаны пекут, затем очищают их от кожуры, рубят вместе с сырой зеленью и смешивают с небольшим количеством растительного масла, охлаждают и подают на листе зеленого салата вместе с помидорами и салатной зеленью. Приготовленный таким образом баклажан очень вкусен.

Наиболее полезный способ приготовления баклажанов таков. Его варят на пару (в скороварке) с нарезанными на дольки репчатым луком, зеленым перцем, помидорами и перед самой подачей на стол приправляют сливочным маслом или тертым расплавленным сыром. Люди с плохим пищеварением добавлять к баклажанам сыр или сливочное масло не должны.

Бобовые

В бобовых, к которым относятся все разновидности гороха, фасоли и чечевицы, содержится много железа и витаминов, кальция, белков и крахмала. Кроме того, в бобовых есть небольшое количество пуринов, образующих мочевые кислоты (они представляют собой отходы, которые должны удаляться через почки). Так, в 1 фунте (0,4 кг) сухой фасоли содержится 4 грана (0,06 г) мочевой кислоты, а сухая говядина дает 30 г кислоты, что в 8 раз больше (Келлог). При образовании избытка мочевой кислоты она может оставаться в крови, печени и других органах и тканях, что может вызвать болезнь.

Для переваривания бобовых требуется очень здоровый пищеварительный аппарат, поскольку в них содержится много белков и крахмала. Даже люди с очень хорошим пищеварением должны есть бобовые в сочетании с очень простой пищей, например, с салатом из овощей и зелени.

Пюре из бобовых легче переваривается, чем цельные бобы, так как в результате кулинарной обработки у них отделяется наружная оболочка.

В бобовых содержится довольно много минеральных веществ: 1 унция (28,3 г) бобовых содержит 1 г кальция. Биологическое качество бобовых особенно высоко у чечевицы и гороха.

При ежедневном потреблении бобовых очень полезно сочетать их с овощной зеленью, яблоками и другими фруктами, а также с молоком. Очень полезно сочетание: чечевица и салат.

Соевые бобы — весьма интересный вид бобовых, в них содержится больше крахмала, белков и жиров, чем в других бобовых. В северных странах соевые бобы распространены мало, но на Востоке их едят ежедневно. Китайцы употребляли бобы начиная с 1838 г. до н.э. Во Франции бобы впервые появились в 1740 г., в Англии — в 1790 г., а в Америке — в XIX в.

Существует более 1000 разновидностей соевых бобов. Свыше 20 разновидностей выращивается и продается в Америке. Зеленые и желтые бобы употребляет в пищу человек, черные и коричневые в виде фуража идут на корм скоту.

При обычной варке для размягчения соевых бобов требуется от 5 до 6 ч, в то время как в скороварке на их приготовление уходит всего лишь 2 ч.

Дробленые бобы в виде порошка — прекрасные заменители муки для приготовления разного рода печенья и кексов.

В Японии и других странах, например, во Франции и Англии, для кормления детей намного чаще, чем молочные продукты, применяют соевое молоко. Приготавливается соевое молоко так. Одну чашку соевых бобов всыпают в кипящую воду (5 чашек). Дают смеси пропитаться водой в течение 2 ч. Затем доводят на медленном огне до кипения и дают покипеть в течение 10 мин. Процеживают через сито. Полученное молоко напоминает коровье. Белки сои не уступают белкам коровьего молока; жиры легко перевариваются. Соя содержит меньше кальция и витаминов и в ней нет сахара. Если к соевому молоку добавить сырого сока из 2 или 3 овощей, например, из корня петрушки и сельдерея, зеленого салата и моркови, то соевое молоко станет превосходной пищей для ребенка.

Химический состав соевых бобов таков, в%:

Минеральные вещества	4,8
Вода	8,5
Белки	39,5
Жиры	18,0
Крахмал	29,0.

Злаки

В каждой стране какой-нибудь злак считается "основой жизни".

В США такое место принадлежит пшенице, в некоторых северных странах — ржи, а на востоке основным источником существования является рис.

Зерновая пища содержит много крахмала и достаточное количество белка. Иногда она содержит и жиры. Она богата витаминами, минеральными веществами и гормонами (гормоны — жизненно важные элементы, содержащиеся в пище; они способствуют перевариванию, созреванию и окончательной химической переработке пищи для усвоения ее организмом).

Пшеница состоит на 70% из крахмала и на 12% из белка. В рисе белка содержится меньше, но это белок высшего качества. Кальций и железо, а также другие вещества содержатся во всех зерновых. Однако важные элементы сконцентрированы ближе к внешней оболочке зерна, уходящей на отруби. Центральная часть зерна состоит из крахмала и белка.

Хлеб нередко называют основой жизни. В самом деле, хлеб мог бы быть основой жизни, мог бы снабжать организм всем необходимым, если бы его выпекали из неочищенной и неотбеленной пшеничной муки.

Собаки, голуби, крысы, которых держали на диете из пшеничного хлеба, умирали в течение нескольких недель. Но животные из другой группы, которых подкармливали пшеничной мукой цельного помола, оставались живыми и сильными. Такие заболевания, как анемия, искривление позвоночника, общая слабость в значительной степени вызваны потреблением пшеничного хлеба, обдирного риса, манной крупы, печенья и кексов из пшеничной муки. Кариес зубов в большей степени вызывается чрезмерным

потреблением рафинированных зерновых продуктов, а также сахара и подслащенной пищи. Полезными являются продукты из необдирной муки цельного помола: хлеб, сухое печенье, хрустящие ржаные хлебцы.

Очень популярны в Америке кукуруза и продукты из нее. Они вкусны и питательны. Свежая сладкая кукуруза содержит 13% крахмала, минеральные вещества, витамины. Организм нуждается в зерновой пище, которая является источником белков, минеральных веществ и витаминов. В этом смысле зерновую пищу правильно считают "основой жизни". Некоторые виды зерна превосходят другие по вкусовым качествам, содержанию белков, по качеству или содержанию витаминов и минералов.

Миллионы людей во всем мире в качестве зерновой пищи употребляют рис. Рис особенно распространен в таких странах, как Индия, Китай и Япония. Простые труженики там проходят много миль с тяжелым грузом на плечах, питаясь лишь рисом и овощами. Белки риса составляют половину белков пшеницы (около 6%), но они лучшего качества. Бурый рис, у которого сохранена наружная оболочка, — ценный питательный продукт. Обдирный рис лишен минеральных веществ и витаминов, его питательная ценность ниже. Чтобы сохранить в рисе его ценные компоненты, его следует варить на слабом огне в небольшом количестве воды. Рис полезен при сосудистых заболеваниях, желудочно-кишечных и онкологических. Установлено, что рис из-за низкого содержания серы и белков лучше других зерновых сдерживает рост злокачественных клеток.

Рис хорошо сочетается со свежими овощами, фруктами, сливочным маслом и сливками, а в сочетании с сахаром и вареными, подслащенными сахаром фруктами приводит к брожению.

Рисовая диета хорошо комбинируется со свежеприготовленными соками из сырых овощей. Для приготовления стакана сырого овощного сока требуется в 3 или 4 раза больше сельдерея, зеленого салата, сырой моркови и петрушки. Стакан такого сока — незаменимый эликсир для больного организма, способствующий восстановлению функций важных органов.

Очень распространенный вид зерновых в США — овсянка. Она применяется в качестве второго блюда в Ирландии и Шотландии. В овсе содержится много извести и других минеральных веществ, много жиров.

Ячмень широко применяется для изготовления пива, а также мальтозы, которая представляет собой особый вид сахара, используемый для кормления детей в младенческом возрасте. Ячмень содержит крахмал, хорош для применения в супах. Прекрасный суп можно приготовить из ячменя, смешав его с фасолью и лущеным горохом, с некоторым количеством свежесрезанного пастернака, моркови, сельдерея и грибов. Жители некоторых европейских стран применяют ячмень в качестве основного блюда. По своей пищевой ценности он подобен другой крахмалистой пище, но отличается характерными вкусом и ароматом.

В США и других странах для изготовления хлеба широко применяется рожь. По пищевой ценности рожь близка к пшенице, хотя по вкусу несколько отличается от нее.

Просо (пшено) по составу сходно с ячменем. Оно распространено в качестве основного вида пищи в странах Восточной Европы, Африки, Азии. Вареное просо, приправленное небольшим количеством сливочного масла, довольно вкусно.

Гречневая крупа в США наиболее известна в виде муки для приготовления оладьев. Это очень вкусный зерновой продукт. Рекомендуем очень вкусное кушанье из гречки. Сухое зерно высыпают на мелкую сковороду и на медленном огне поджаривают в духовке до тех пор, пока крупинки не станут очень сухими, но не подгорят. На поджаренную гречку выливают кипящую воду (4—5 чашек воды на 1 чашку гречки). Сковороду плотно закрывают крышкой и дают кипеть на медленном огне. Полученное очень питательное и вкусное блюдо можно приправить небольшим количеством соли, сливочного масла и сливок и подать на стол с двумя или тремя вареными овощами. Наиболее важное свойство злаковых заключается в том, что они могут обеспечить полноценное питание, если они не подвергались демине-

рализации при очистке и отбеливании. Они легче перевариваются в сравнении с бобовыми и фасолью. Их не следует подслащивать ни сахаром, ни даже медом. Их можно комбинировать с сырыми салатами, вареными овощами и сырыми фруктами.

Блюда из злаковых

Сухие злаковые — превосходная пища. Производство круп требует очень высокой температуры, благодаря этому злаковые легче перевариваются. Зерновые на завтрак особенно хороши для людей с повышенным аппетитом по утрам и они нежелательны для тех, у кого по утрам отсутствует аппетит. Сухие зерновые — прекрасная пища на обед, но он при этом должен быть самым простым. Так, взрослые легче переваривают и лучше усваивают фрукты и фруктовые соки. Детям можно давать молоко, крахмалосодержащую пищу и яйца.

Дети нередко отказываются от завтрака, тем более — от плотного. Не следует заставлять их есть. Общепринятое мнение, что завтрак должен быть сытным, не оправдано. Завтрак должен быть простым, состоящим из небольшого количества пищи.

Сухие зерновые лучше есть с небольшим количеством сливок, а не с молоком. Необходимо хорошо пережевывать сухие зерновые, чтобы хорошо смочить их слюной, потому что слюна способствует перевариванию крахмала. Добавлять к сухим зерновым со сливками сахар не следует, поскольку сахар в сочетании с крахмалом представляет собой смесь, способную к брожению, благодаря чему образуются алкогольные продукты. Сахар хорошо комбинируется с сырыми фруктами, но и для этой цели лучше применять мед.

Сухие зерновые с небольшим количеством сливок в сочетании со свежими сырыми фруктами, медом составят здоровый полноценный завтрак. Дети не нуждаются в напитках.

Такая пища предотвращает увеличение веса, легко переваривается, не требует больших затрат и времени на ее приготовление.

Сырые фрукты

Свежие сырые фрукты — самые полезные из всех натуральных пищевых продуктов, это — лучшая еда для человека. Правильно организовать свое питание — это использовать в качестве основного блюда фрукты. Сырые фрукты предпочтительнее, чем вареные, консервированные или замороженные. Большинство свежих сырых фруктов на 90% и более состоят из воды. Фруктовые сахара и соки представляют собой чистые, легко перевариваемые элементы. Во фруктах, кроме того, содержится много витаминов и минеральных компонентов. Яблоки, авокадо и груши так же, как апельсины, грейпфруты, ананасы и лимоны можно употреблять в течение всего года. Летом появляются персики, абрикосы, виноград и многочисленные ягоды.

Виноград применяется в США и Европе в качестве лекарства от многих болезней, включая рак. С точки зрения науки неверно избирать какой-либо фрукт как универсальное средство, панацею от любых бед. Кроме того, виноградный сахар не все могут полностью усваивать. Организм вследствие этого может быть перегружен сахаром, а чрезмерное количество сахара в крови и тканях вредно. Больным людям рекомендуется диета из смеси фруктов.

Наиболее важное свойство сырых фруктов заключается в том, что они снабжают желудок, печень, желчный пузырь, кишечник и прямую кишку стимулирующими химическими веществам. Ортодоксальная медицина рекомендует одни и те же "переваривающие вещества". Это — соляная кислота, желудочные ферменты, ферменты поджелудочной железы и раздражающие соли типа желчи и другие вещества, применяемые против желудочных и кишечных болезней. Несмотря на то, что вещества эти применяются без видимого успеха, медики в большинстве своем упрямо сопротивляются методам, предлагаемым натуропатами.

Некоторые больницы с традиционными методами лечения применяли фруктовые соки с целью излечения различных болезней, но не достигли успеха, поскольку фруктовые соки добавлялись к блюдам традиционной диеты. В действительности фруктовые соки и свежие фрук-

ты необходимо применять в качестве самостоятельной диеты.

Для излечения тяжелых воспалительных, хронических заболеваний нужно исключить из рациона больного все виды пищи, за исключением сырых фруктов.

Одно из свойств фруктов заключается в нейтрализации бактериальных ядов. Вот почему люди с легким и даже тяжелым заболеванием должны придерживаться диеты из фруктов или фруктовых соков в течение срока от недели до месяца. При этом в весе пациент потеряет не очень много. Врачи ортодоксальной медицины чрезмерно пекутся о весе своих пациентов, в то время как следует больше уделять внимания таким симптомам, как боль в желудке, газы, хроническая усталость, затрудненное дыхание, и другим, характеризующим ранние стадии хронических болезней.

Острые заболевания, такие, как грипп, воспаление легких и другие инфекционные заболевания, протекающие с повышенной температурой, также можно лечить более эффективно свежими сырыми фруктами и надлежащим образом приготовленными фруктовыми соками.

Фактически фрукты обладают свойствами лекарств. Если ребенок простудился, ему не нужно давать манную кашку, печенье, молоко или яйца — пищу, которую обычно рекомендуют в общепринятой медицинской практике. Такое "лечение" только ухудшает состояние больного. Фрукты же, применяемые в качестве диеты, отличаются ярко выраженными исцеляющими свойствами.

Орехи

Орехи отличаются от других продуктов белковой природы исключительной пищевой ценностью.

Исследования биохимической ценности орехов показали, что их белки равноценны животным. Орехи отличаются более высокой пищевой ценностью, чем мясо, поскольку в них отсутствуют трупные яды. Мясо животных противопоказано не только по моральным причинам, но и по причинам гигиеническим. В таких орехах, как миндаль, грецкий, фундук, кедровый, гикори (род североамерикан-

ского ореха), каштан и пекан, содержатся витамины, способствующие росту.

Перевариваемость орехов повышается при условии их тщательного пережевывания. Тем, кто вынужден есть в спешке или у кого плохие зубы, орехи следует предварительно измельчить до состояния пудры.

Преимущества орехов перед мясной пищей многочисленны. Вот они.

1. Белки мяса перегружены тканевыми отходами животных. Орехи не содержат никаких отходов.

2. Животные белки находятся в стадии разложения и перегружены трупными ядами и микроорганизмами. Орехи — противогнилостные (антисептические) продукты, не содержащие микроорганизмов. Сырое мясо, сушеная или соленая говядина содержат от 3000000 до 30000000 бактерий на 1 унцию (Келлог). Рубленый шницель содержит 1 биллион бактерий на 1 унцию. В орехах отсутствуют такие паразиты животных, как ленточный глист и другие глисты, обнаруживаемые в рыбе, в мясе (особенно в свинине).

3. Орехи можно хранить в течение нескольких месяцев без порчи.

4. Орехи не требуют ни варки, ни поджаривания на сковороде или на открытом огне, ни приправления пряностями.

5. Содержание минеральных веществ в орехах составляет $^{1}/_{3}$ грана на 1 унцию, что намного больше, чем в любом другом пищевом продукте, за исключением бобовых.

В некоторых видах орехов содержится много кальция: в миндале — 1,5 г на 1 унцию, в фундуке — 1,75 г и т.д.

Содержание железа в орехах выше, чем в овощах и фруктах, в зерновых и мясе (Келлог).

Наряду с этим орехи представляют собой весьма концентрированный вид пищи. Известно, что если фруктов или овощей можно съесть за один прием много, то орехов, чтобы не повредить своему организму, можно съесть лишь 2 унции (56,6 г).

О составе и пищевой ценности съедобной порции орехов можно судить по данным следующей таблицы.

Таблица 1

Состав и пищевая ценность съедобной порции орехов*(%)

Наименование орехов	*Белки*	*Жиры*	*Углеводы*	*Зола*	*Пищевая ценность, калорий на 1 фунт*
Желуди	8,1	37,4	48,0	2,4	2,718
Миндаль	21,0	54,9	17,3	2,0	3,030
Буковые	21,9	57,4	13,2	3,5	3,263
Бразильские	17,0	66,8	7,0	3,9	3,329
Серые	27,9	61,8	3,4	3,0	3,371
Каштаны свежие	6,2	5,4	42,1	1,3	1,125
Каштаны сушеные	10,7	7,0	74,2	2,2	1,875
Кокосовые	5,7	50,6	27,9	1,7	2,886
Кокосовые дробленые	6,3	57,3	31,6	1,3	3,126
Фундук	15,6	65,3	13,0	2,4	3,432
Гикори	15,49	67,4	11,4	2,1	3,495
Земляные серые	25,8	38,6	22,4	2,0	2,560
Земляные поджаренные	30,5	49,2	16,2	2,5	3,177
Кедровые	14,6	61,9	17,3	2,8	3,364
Фисташковые (ядрышки)	22,6	54,5	15,6	3,1	3,016
Английские грецкие	16,7	64,4	14,3	1,3	3,305
Черные грецкие	27,6	56,3	11,7	1,9	3,105

О пищевой ценности грецких орехов по сравнению с другими продуктами свидетельствуют данные следующей таблицы.

Таблица 2

Пищевая ценность 1 фунта грецких орехов

Наименование продуктов	*Фунты*	*Наименование продуктов*	*Фунты*
Говядина, филейная часть (постная)	4,00	Ветчина (нежирная)	3,00
Говядина, шея (постная)	9,50	Омары или раки	22,00
Говядина, ребра (постная)	6,50	Молоко	9,50
Цыплята жареные	10,00	Баранина, ножки (постная)	4,20
Яйца	5,00	Устрицы	13,50
Сливки (сгущенное молоко)	4,00	Красный морской окунь	25,00
Птица	4,00	Форель	4,80
Лапки лягушек	15,00	Телятина	5,50

---

* Келлог. Новая диетология. С. 369.

Как отличаются орехи от молока по содержанию в них белков, дают представление данные следующей таблицы.

Таблица 3

Содержание белков в молоке и в орехах

Наименование продуктов	*Количество молока, пинты (фунтов) равноценно по содержанию белков 1 фунту орехов*	*Количество орехов (унций), равное 1 пинте молока*
Миндаль	6,4	2,6
Буковые орехи	6,6	2,4
Орехи серые	8,5	1,9
Фундук	4,7	3,4
Гикори	4,7	3,4
Пеканы	3,0	2,0
Земляные орехи	10,0	1,6
Кедровые орехи	4,4	3,6
Грецкие орехи (калифорнийские)	5,6	2,9
Грецкие орехи черные	8,4	1,9

Молоко и молочные продукты

В течение длительного времени человечество отличалось неплохим здоровьем, и многие факторы способствовали его долголетию. Еще очень давно наука установила, что молоко — один из наиболее идеальных продуктов для питания человека. Современная наука подтвердила, что молоко — неоценимый продукт для восстановления здоровья.

Однако молоко — полноценный продукт только при условии, если применяется в качестве главного блюда в один или два приема пищи в день. Если же пить молоко как дополнение к сытной пище, — результаты будут плачевные.

Академик И.П. Павлов в своей работе по пищеварительным железам (опубликованной в 1903 г.) отметил, что молоко легче переваривается, чем все другие виды пищи. Ученый и его ассистенты доказали, что на переваривание и метаболизм молока уходит только одна четвертая энергии в сравнении с другими видами пищи, равными по своей пищевой ценности молоку.

Доктор Тильден указывал в своих работах, что молочные продукты имеют большое значение при лечении больного.

Профессор Шерман заявил, что для удовлетворения потребности организма в полноценных блюдах требуется всего лишь 4 унции (113 г) молока в качестве дополнительного ежедневного рациона, прекрасно сочетающегося с зерновыми и овощами.

Профессор Коллэм относит молоко к той же категории, что свежие сырые овощи и зеленые овощи, а именно: к категории "защитной пищи", т.е. оздоравливающей. Доказано на основе многочисленных экспериментов, что белки молока лучше белков мяса. Коллэм, например, заявил: "Мы можем вполне обойтись без мяса и без какого бы то ни было вреда для здоровья".

В настоящее время состояние здоровья американского народа далеко не блестящее. И это прежде всего потому, что съедается недостаточное количество оздоровительной пищи, но зато потребляется огромное количество такой болезнетворной пищи, как мясо, сахар и кофе.

Почему же молоко — это в высшей степени ценная пища? Белки молока, как уже указывалось ранее, отличаются большой биологической ценностью. Жиры молока в виде сливок или масла лучше усваиваются в сравнении с другими жирами. В молоке содержится большой процент кальция и других необходимых минеральных веществ для образования костей, мышц и крови. Правда, полезно добавлять некоторое количество кальция из овощной зелени: ведь корова получает кальций из травы!

Массовое производство молока требует, чтобы оно проходило "пастеризацию", но этот процесс разрушает до некоторой степени витамины молока. Вот почему в ежедневное меню следует включать овощную зелень в сыром виде.

Сыворотка — побочный продукт производства сыров — имеет большую пищевую ценность, чем лучшие разновидности зерновых. Сыворотка, примененная для варки каши, повышает ее питательные свойства. Кроме того, сыворотка придает приятный вкус хлебу, когда добавляется в тесто.

Кислое молоко или простокваша, йогурт и пахтанье также признаются очень здоровой пищей.

Исследования Мечникова подтвердили, что кислое молоко способствует гигиене пищеварительного тракта.

Существует мнение, что молоко способствует воспалению слизистых оболочек. Путь к решению проблемы — диета из сырых фруктов и свежеприготовленных фруктовых соков, овощные соки и максимальный отдых: это может восстановить здоровье у людей с воспалением слизистых оболочек. Людям, у которых нет воспалительных процессов, молоко полезно.

Молоко — сложный продукт, состоящий из белков, жиров и молочного, или лактозного, сахара. Оно требует много энергии для его переваривания. Его можно употреблять с фруктами в качестве блюда на второе или с фруктами и вареными овощами, или с сырым салатом. Ни в коем случае нельзя есть с молоком хлеб.

Поскольку молоко является необходимой пищей для поддержания здоровья, один или два приема пищи должны содержать молоко в качестве основного блюда. Завтрак может состоять из молока в сочетании с фруктами. На обед и ужин можно включать молоко или свежеприготовленный творог в сочетании с салатом из сырых овощей и фруктами.

Крахмалистую пищу не следует употреблять с молоком: ее лучше сочетать со щелочной пищей, нейтрализующей кислоты, поскольку крахмал — кислотообразующая пища. Сырые фрукты и сырые или вареные овощи прекрасно сочетаются с крахмалистой пищей.

Весьма ценны белки молока, так как они способствуют росту. В большом количестве содержится в молоке аминокислота, также способствующая росту.

Белки молока в любом отношении полноценны для нормального питания организма и лучше многих животных белков.

Порошковое молоко, сгущенное молоко и сливки вполне могут заменить свежее молоко. Однако их следует сочетать с сырыми фруктами, цитрусовыми, фруктовыми соками, а также соками и салатами из сырых овощей.

Существует много разновидностей сыров. Предпочтительнее всех свежий творог или крестьянский сыр. Для разнообразия могут применяться старые зрелые сыры. Различные сыры для большинства людей — любимое лакомство.

Сыр представляет собой белок высокой концентрации, поэтому его следует употреблять в небольшом количестве. В среднем порция сыра должна состоять из 1 унции (28,3 г). Комбинируйте сыр со свежими фруктами и салатом. Для сэндвичей с сыром применяйте "диетический" или белковый хлеб.

Витамины и наша повседневная пища

У витаминов давняя и очень интересная история. В средние века, задолго до появления химии как науки, предполагали, что в пище содержится какое-то очень сильнодействующее вещество, улучшающее здоровье. Крестоносцы в X веке страдали от недостатка витаминов, а как стало известно теперь, особенно от недостатка витамина *C*. Позднее, в XVI и XVII столетиях руководители продолжительных длительных экспедиций также сталкивались с проблемой нехватки в пище витаминов.

В этой главе мы рассмотрим, как связаны витамины с пищей и здоровьем.

Одни витамины растворяются в жирах, другие — в воде. Например, некоторые витамины обнаруживаются в жирной среде, такой, как сливки и растительные жиры, другие — в водной среде. Класс жирорастворимых включает витамины *A*, *D*, *E* и *K*. Водорастворимые витамины — это группа витаминов *B* и *C*.

Витамин *A* содержится в сливочном масле, сливках, яичных желтках, в овощной зелени, в желтых овощах, абрикосах и других фруктах, в сладком картофеле и моркови. Недостаток витамина *A* в диете вызывает отвердение эпителиальных клеток в тканях, которые составляют наружную часть кожи и прозрачной наружной и роговой оболочек глаза. Нехватка витамина *A* вызывает куриную слепоту, замедленный рост, болезненное состояние и слабость. Диета, содержащая достаточное количество молока, сливок, сливочного масла и упомянутых выше овощей, обеспечит организму необходимое количество витамина *A*.

Группа витаминов *B* подразделяется на ряд совершенно различных по существу витаминов. Особенности витаминов группы *B* таковы.

Витамин В известен под названием т и а м и н. Тиамин содержится в зародышах пшеницы, в отрубях риса, в натуральном буром рисе и других необдирных зерновых продуктах, а также в стручковых и в бобовых, в яичных желтках, молоке, орехах и фруктах. Эта разновидность витаминов группы *В* встречается во многих продуктах.

Те люди, которые питаются полноценной хорошо подобранной пищей, никогда не будут страдать от нехватки тиамина, или витамина *В*. Нехватка витамина *В* вызывает болезнь бери-бери, или полиневрит.

Другая разновидность витаминов группы *В* — это никотиновая кислота, известная также под названием н и а ц и н а. Содержится в такой обычной пище, как необдирные злаковые, горох, помидоры. Нехватка этого витамина вызывает пеллагру. Пеллагра — это болезнь, характеризующаяся ненормальной пигментацией кожи, раздражительностью и увеличением красноты во рту и на языке, а также нервными нарушениями.

Третья разновидность витаминов группы *В* известна под названием р и б о ф л а в и н а. Содержится в яйцах, некоторых видах капусты, молоке и зародышах пшеницы. Нехватка рибофлавина может вызвать воспаление языка, облысение, закупорку кровеносных сосудов глаз, что приводит к ослаблению зрения.

Четвертая разновидность витаминов группы *В* известна под названием гидрохлорида пиридоксина, или в и т а м и н а $В_6$. Он обнаруживается в зародышах пшеницы, дрожжах и земляных орехах. Недостаток этого витамина вызывает анормальные изменения в нервных узлах, воздействующих на скелетные мышцы организма.

Другая разновидность — это п а н т о т е н о в а я к и с л о т а. Она содержится в дрожжах, яйцах, земляных орехах, рисе, пшенице, горохе и других злаковых. Недостаток этого витамина задерживает рост клеток.

Есть другие разновидности витаминов группы *В*, которым были даны названия по буквам алфавита: *Н*, *Л* и $Л_2$, а также витамины *И* и *М*.

Краткое описание витаминов группы *В* позволяет сделать следующие выводы: включайте в вашу диету достаточное количество вегетарианской и молочной пищи,

исключите переедание, не принимайте пищу в угнетенном или взволнованном состоянии, и тогда организм не будет испытывать недостатка в этих витаминах.

Витамин С содержится во всех сырых фруктах и овощах и ягодах. Этот витамин очень неустойчив. Тепло и несвежий воздух быстро его разрушают. Это означает, что вареные фрукты и вареные овощи содержат мало витамина *С*. Когда сырые фрукты и овощи утрачивают свою свежесть, этот витамин теряется. Вот почему необходимо есть свежие фрукты и овощи ежедневно.

Недостаток витамина *С* вызывает кровотечение десен, носа, подкожные точечные кровоизлияния, слабость и другие проявления плохого питания и анемии. Новейшее наименование витамина *С* — аскорбиновая, или цевитаминная, кислота.

Витамин D также хорошо известен. Этот витамин связан с ультрафиолетовым излучением, или солнечным светом. Отсутствие или нехватка в питании витамина *D* вызывает рахит.

Витамин *D* обнаруживается в молоке, сливках, сливочном масле, яичных желтках, зеленых овощах и фруктах. При нарушениях питания, связанных с нехваткой витамина *D*, наблюдается нарушение в метаболизме и усвоении кальция и фосфора.

Знания о витамине *D* указывают на тот факт, что поддержание хорошего здоровья зависит от воздействия солнечного света и также от правильного питания.

Витамин *Е*, известный также под названием т о к о ф е р о л, имеет три разновидности: а л ь ф а — т о к о ф е р о л, б е т а — т о к о ф е р о л и г а м м а — т о к о ф е р о л. Его обычно считают витамином плодородия, или воспроизведения. Он содержится в растительном масле, зародышах пшеницы, кукурузы, в сливах, хлопковых семенах и пальмовых ветвях, а также в свежих листьях зеленого салата и в пище из необдирного зерна. Нехватка витамина *Е* может вызвать склонность к выкидышам или низкую воспроизводительную способность.

Витамин К содержится в зелени, такой, как шпинат, цветная капуста, морковная ботва, яичные белки, соевые бобы и соевое растительное масло. Нехватка витамина *К* может привести к ненормальной свертываемости крови.

Теперь, когда мы ознакомились с природой витаминов, постараемся определить принципы правильного питания.

Обычные завтраки, ленчи, обеды, которыми питается большинство людей, содержат очень мало витаминов.

Очень сомнительна ценность витаминных концентратов, поступающих в продажу, они не идут в сравнение с полноценной и правильно сбалансированной диетой, содержащей много витаминов. Обычная пища состоит из пшеничного хлеба, зерновых, рубленого мяса, картофельного пюре, пудингов и кулинарных изделий, которые служат только бременем для пищеварительного аппарата человека.

Профессор Шорман подчеркивал тот факт, что организм может запасать витамины и что они могут потребляться в количествах, в несколько раз превышающих непосредственные нужды, что является предохранительной мерой. Это означает, что пища, богатая витаминами, должна предпочитаться пище, бедной витаминами.

Современный процесс производства пищи обедняет витаминами пищу американцев, как взрослых, так и детей. Альфред Канн в своей потрясающей книге "Голодающая Америка", опубликованной более четверти столетия тому назад, приводит весьма убедительные факты.

Производители пищи выбирают для себя более легкий путь. Пищевая промышленность изготовляет девитаминизированную пищу, так как такая пища может дольше сохраняться в упаковках.

Пришло время, когда потребитель должен в конце концов узнать действительную правду и потребовать зерновые из необдирного зерна, свежее молоко, надлежащим образом изготовленные хлеб и печенье.

Микроэлементы

Органические соли — это составляющие всех видов пищи, которые применяются для питания человека и животных. Уже в XIX веке производился анализ состава пищевых продуктов.

В настоящее время мы достаточно знаем о микроэлементах. Известно, например, что растения, выращиваемые на хорошей почве, намного полезнее растений, выращивае-

мых на плохой. Растительная пища синтезируется из минеральных веществ, взятых из почвы, а последние повторно синтезируются в организмах травоядных животных и людей-вегетарианцев.

Роль пищевых минералов в питании человека также изучена. Некий ученый Келлнер кормил животных пищевыми смесями с удаленными из них минеральными компонентами, оставляя в пище только белки, жиры и крахмал. Эти животные погибли прежде тех животных, которым вообще не давали никакой пищи.

Организм нуждается в больших количествах калия, кальция, магния, железа, фосфора и хлора. Все это содержится в растительной пище.

Организм человека нуждается в очень ограниченных количествах таких веществ, как йод, цинк и медь. В очень незначительных количествах они содержатся в некоторых широко употребляемых овощах. Вот перечень овощей, содержащих эти важнейшие вещества: шпинат, салат, сельдерей, морковь, репа, редис, свекла, кресс-салат, лук-порей (дикий лук).

Кальций и железо — это минеральные вещества, связанные с белками, содержащимися в овощах. В животной пище кальций главным образом содержится в костях, а железо — преимущественно в крови. Если кальций и железо поступают в организм в достаточном количестве, то и другие жизненно важные органические минеральные компоненты также будут в норме.

Процентное содержание органического железа в пищевых продуктах колеблется в зависимости от вида пищи. В яичном желтке содержится очень много железа. Это же относится и к чечевице. Его много во всех зеленых овощах. Организм нуждается в железе для образования гемоглобина в красных кровяных шариках (эритроцитах).

В организме взрослого содержится 25 триллионов эритроцитов. Продолжительность жизни каждого эритроцита — около шести недель. В течение каждой секунды погибает 7000000 эритроцитов и образуется такое же количество новых. Если растения, овощи и фрукты выращиваются в плохо удобренной почве, они могут быть анемичными, как и люди, когда их плохо кормят.

У анемичного человека мало эритроцитов: число их уменьшено с 4,5—5 миллионов до 2 миллионов. Поскольку красные кровяные шарики являются носителями кислорода для передачи его в ткани, анемичный человек отличается поверхностным дыханием, его организм не в состоянии усвоить достаточное количество кислорода для хорошего самочувствия.

Для анемичных людей лучший источник пищевого железа — это овощная зелень, яичные желтки и чечевица. Железо в лекарствах плохо усваивается организмом человека. Экстракт печени или сама печень не так легко усваивается организмом человека, как органическое пищевое железо из овощей и яичных желтков.

Эти выводы основаны на практическом опыте автора при лечении больных анемией. Больные успешно восстанавливали свое здоровье на экстрактах сырых овощных соков в сочетании с яичными желтками. Эти смеси оказались более эффективными при лечении злокачественной анемии по сравнению с обычными лекарствами и процедурами.

Организм взрослого человека содержит около 44 гран железа. Общий вес кислорода в организме составляет две трети всего тела. Кровь содержит 95% железа, которое удерживает кислород с помощью красных кровяных шариков и отдает в легкие углекислый газ. Жизненные процессы возможны благодаря вдыхаемому кислороду. Легкие удаляют такое же количество отходов из организма, как и почки, которые выделяют отходы в виде мочевины и мочевой кислоты.

Организму требуется достаточное количество кальция, так как он служит своего рода транспортирующим средством для удаления некоторых отходов в виде нейтральных солей извести.

Содержание кальция в организме составляет около 4,6 фунтов. Потребуется 9 лет на то, чтобы израсходовать все это количество и только 6 недель для израсходования железа, если организм не будет получать все это время полноценную пищу. Организм теряет ежедневно около одной седьмой грана железа путем выделений, независимо от того, питается он или голодает. Железо, содержащееся в пище, должно восполнить эти потери.

10—598

Животные, которых кормят пищей, не содержащей железа, умирают в течение месяца. Если их пища не содержит необходимое количество железа, человек, употребляющий в пищу их мясо, заболевает анемией.

Нетрудно удовлетворить потребности организма взрослого человека и ребенка в железе, если прием пищи содержит один или два стакана свежеприготовленного сока из овощной зелени.

Другой источник органического пищевого железа — чечевица. Она содержит по весу столько же железа, сколько и яичные желтки. Из чечевицы можно приготовить множество вкусных блюд (см. рецепты). Черные сливы, миндаль и обыкновенный орех также сравнительно хорошие источники органического пищевого железа.

Ниже дается перечень продуктов, содержащих органическое пищевое железо, в %: бобовые — 11,35, зелень — 6,14, яйца — 5,67, зерновые — 3,9, орехи — 3,49, фрукты — 1,74, молоко — 0,47, молочные продукты — 1,46.

Питание здорового человека должно включать большое количество свежих сырых овощей. Их нужно употреблять в виде салатов 1 или 2 раза в день. Что касается больных, то их нужно в течение некоторого времени кормить салатами только из тертых овощей. Также неплохая пища для них — вареная овощная зелень, только недоваренная, а не переваренная. Около половины ежедневного рациона железа должно содержаться в салатах из овощной зелени, сырых овощных соках и вареной овощной зелени.

В корнеплодах содержится не так много железа, как в тех овощах, которые созревают над землей. Свекольная ботва, к примеру, содержит больше железа, чем корнеплод свеклы. Свекольная ботва — прекрасная составляющая при приготовлении сырого овощного сока — коктейля. Сырые овощные соки очень вкусны, если овощи выжимают вместе с ананасом. В ананасе содержатся такие минеральные вещества, как железо, йод и другие элементы, которые хотя и в минимальных количествах, но тем не менее необходимы для организма.

Организм взрослого содержит 4,5 фунта кальция, который составляет половину общего содержания минеральных веществ и 3% веса организма; 29% кальция имеется в кост-

ных тканях и зубах; менее 1% содержится в мягких тканях. Мясо животных в качестве источника кальция не оправдывает себя.

Ежедневно организм теряет 10 гран кальция. Питание должно восполнять это количество и даже немного превышать его потери. По словах профессора Шормана, половина людей в США испытывает "кальциевый голод".

Кальций придает прочность костям. Если в пище его мало, результатом может быть заболевание рахитом. Есть и другие болезни, которые вызваны неспособностью организма усваивать пищевой кальций. Одна из них — артрит.

Несмотря на то, что мышцы требуют только около 1% кальция, нехватка его может вызвать слабость, плохое развитие органов и другие отклонения. Сердце — это мускульный орган, и оно должно снабжаться кальцием для нормальной контрактивной (сократительной) функции. Кровь содержит около 0,8 грана кальция на пинту. Это количество требуется для поддержания нормальной свертывающей способности крови.

Коровье молоко содержит в 15 раз больше кальция по сравнению с молоком человека. Дети, питающиеся молоком матери, должны получать дополнительное количество в виде коровьего молока, в состав которого входит недостающее количество кальция. Он также требуется для нормального роста клеток. Ежедневное потребление кальция должно составлять по крайней мере около 15 гранов. Это обеспечивается 1 пинтой молока и овощами, которые содержат сравнительно много кальция; это такие овощи, как сельдерей, капуста, цветная капуста и брокколи, однако только здоровый организм может усваивать пищевой кальций. У организма не будет недостатка в кальции, если пища будет снабжать его необходимым количеством железа.

Овощи, созревающие на поверхности земли, содержат большое количество кальция, а также, как уже говорилось, железа. Если оба эти вещества содержатся в пище, это значит, что и другие минеральные компоненты будут содержаться в необходимых количествах. Для правильного усвоения минеральных веществ организм должен как можно полнее очиститься от тканевых отходов.

10*

Если организм очищен от отходов, он будет в состоянии усвоить необходимое количество кислорода из воздуха с помощью правильного дыхания. В некотором смысле воздух — это пища, которая необходима для жизни и здоровья. Поэтому необходимо учиться глубокому дыханию при открытых окнах и как можно чаще находиться на открытом воздухе. Больной выздоравливает намного быстрее и успешнее от острых и хронических заболеваний, если помещение хорошо проветрено.

Кислород нередко применяется в концентрированном виде при сердечных заболеваниях. Кислород можно также применять в случае злокачественной анемии и в случаях других болезней, сопровождающихся анемией. Одна из таких болезней — рак. Кислород облегчает состояние больного, он также способствует продлению жизни больного раком на поздних и неизлечимых стадиях.

Солнечный свет необходим как здоровому, так и больному организму. Солнечный спектр содержит ультрафиолетовые лучи. Пищевые минералы и витамины усваиваются лучше, если человек загорает на солнце или получает ультрафиолетовое облучение.

Если человек ежедневно 1 или 2 раза в день употребляет салат из сырых овощей, 2 или 4 раза в день соки из овощной зелени, 1 или 2 яичных желтка в день и 2 или более стакана свежеприготовленного апельсинового, грейпфрутового или ананасового сока, тогда его организм не будет испытывать недостатка в витаминах.

Витамины в таблетках или в виде инъекций менее полезны, чем витамины свежей сырой пищи. Пища в упаковках, в консервированном или замороженном виде менее ценна, чем свежая. Свежие сырые фрукты и овощи, свежее сырое молоко и свежие яйца — богатейшие источники витаминов.

Пищевые кислоты и кислотность организма

Пища может быть кислой на вкус, сладкой, нейтральной. Определенные виды пищи содержат кислоты, которые хотя и усваиваются организмом, но не являются полезными, так как продукты их распада могут вызвать раздра-

жение в клетках и органах, через которые они должны удаляться.

Кислоты, которые относятся к неполезным, — это уксусная, щавелевая, таниновая, бензойная и мочевая. Полезными кислотами являются лимонная, яблочная и винная.

Обычная пища, содержащая полезные кислоты, — это апельсины, грейпфруты, ананасы, яблоки, персики и другие фрукты. Винная кислота содержится в винограде, ананасах, картофеле, моркови и эндивии.

Некоторые из упомянутых выше кислот содержатся в ревене, шпинате, чае, какао, перце.

Уксусная кислота. Ее используют в качестве столового уксуса и салатных приправ. Она образуется в организме при чрезмерном употреблении в пищу крахмалов и сахаров. Обычный столовый уксус содержит от 3 до 5% уксусной кислоты. При избыточном употреблении крахмалов и сахаров непереваренная часть их начинает бродить в желудке и кишечнике, образуя конечный продукт брожения — столовый уксус, или уксусную кислоту.

Как указывают исследователи, одна чайная ложка столового уксуса приостанавливает переваривание крахмала в желудке (при переваривании крахмала после его тщательного пережевывания и смачивания слюной химическое действие слюны продолжается в желудке). При добавлении в пищу столового уксуса нормальное переваривание нарушается.

Было показано, что столовый уксус или уксусная кислота имеет в 2 раза большее действие на печень по сравнению с алкоголем и вызывает цирроз печени.

Щавелевая кислота. Содержится в очень маленьких количествах во многих овощах и фруктах. Более других щавелевой кислоты в ревене, шпинате, чае, какао и перце. Чашка чая или какао содержит в 4 раза больше щавелевой кислоты, чем ее выделяет организм при нормальном его функционировании.

Щавелевая кислота нейтрализуется щелочными металлами в нейтральные соли. Почки выделяют определенное количество щавелатов (или солей щавелевой кислоты). Человек, выпивающий стакан чая или чашку кофе за один прием, обременяет почки в 12 раз большим количеством

щавелевой кислоты, чем они обычно выделяют. Как же могут нормальные почки осуществить этот процесс? Доктор Келлог утверждает, что "количество, в 2 раза превышающее обычное, становится далее патологическим или разрушительным для почек".

Если организм не содержит достаточного количества щелочных соединений для нейтрализации избытка отходов щавелевой кислоты, образующихся при злоупотреблении чаем, перцем, ревенем, шпинатом, почки получают постоянное раздражение. При наличии нефрита или болезни Брайта нельзя употреблять в пищу пряности, содержащие щавелевую кислоту, потому что это может оказаться гибельным для уже больных почек.

Ревень очень популярен. Однако в ревене содержится много щавелевой кислоты (17 гран на 1 фунт). Ревень можно потреблять в смеси с яблоками, грушами или вишнями — на 1 часть (по весу) ревеня 4 части фруктов в любой комбинации. Небольшое количество ревеня может быть безвреднее для здорового человека при условии, что рацион включает такие овощи, как салат, сельдерей, огурцы, кабачки, и такие минералосодержащие фрукты, как ананасы, персики и грейпфруты.

Таниновая кислота. Содержащаяся в чае, эта кислота составляет одну восьмую его веса. Чашка слабого чая может содержать от 1 до 2 гран таниновой кислоты, а чашка крепко заваренного чая — от 7 до 15 гран. Эта кислота является хорошо известным вяжущим средством. Она способствует нейтрализации гормонов желудочного сока.

Кофе содержит около 45% кофеотаниновой кислоты — почти половину своего веса. Следовательно, кофе оказывает намного более вредное влияние на переваривание пищи в сравнении с чаем.

Какао также содержит определенное количество танина, который переходит в таниновую кислоту; однако это количество гораздо меньше, чем в кофе и чае.

Кофе и чай, как правило, употребляются во время каждого приема пищи, поэтому неудивительно, что большое распространение получили такие хронические заболевания, как гастрит, язва и другие болезни важнейших органов.

Бензойная кислота. Содержится в клюкве, черносливе и сливах. Эта кислота служит прекрасным консервирующим средством. Содержание бензойной кислоты не должно превышать одной десятой 1%. При чрезмерном потреблении клюквы, слив или чернослива могут пострадать почки или желчный пузырь. При избыточном потреблении эта кислота может соединяться со щелочными металлами, образуя камни в мочевом пузыре или почках.

Масляная кислота. Если человек потребляет большее количество жиров, чем это требуется для их нормального отложения и превращения в энергию, избыток жиров превращается в масляную кислоту.

Люди, страдающие от болезней, например, диабета, вызывающих ацидоз тканей, не должны употреблять ни сливочного масла, ни других жиров.

Лучший способ устранить отходы — это есть и пить здоровую пищу, содержащую лимонную или яблочную кислоты. Свежие апельсины, ананасы, лимоны, сырые яблоки, груши, абрикосы и персики — прекрасная пища, снабжающая организм полезными кислотами и щелочами, которые вымывают тканевые отходы.

Мочевая кислота — это отходы, которые образуются в результате чрезмерного употребления белковой пищи. Некоторые виды пищи даже овощного происхождения могут превращаться в мочевую кислоту. При задержке и накоплении этих отходов в тканях клеток возникают такие органические заболевания, как подагра, отложения камней в почках и желчном пузыре и многие другие.

Фунт мяса животного содержит 14 гранов мочевой кислоты, тогда как 1 фунт фасоли содержит только 1,5 грана этой кислоты. Бобы отличаются большей питательной ценностью, чем мясо животного, и они предпочтительнее в качестве источника формирующих ткани белков.

Официальная медицина до сих пор не желает согласиться с этой истиной, хотя она прекрасно об этом осведомлена. Многие больные, страдающие от подагры, камней в почках, артритов и других болезней, считаются неизлечимыми. А ведь если эти больные начнут питаться пищей, не содержащей мочевой кислоты, избыток отходов в клетках организма будет удален.

Диета из фруктовых и овощных соков, которую я применяла в течение более чем 20 лет медицинской практики, является эффективным средством удаления из тканей органических отходов, вызывающих преждевременное старение, болезни и, в конце концов, смерть. Мигрень и невралгия могут быть вызваны действием мочевой кислоты, которая раздражает и разрушает нервную систему.

Больной организм страдает также и от других симптомов, которые могут быть столь же удручающими, как и боль. Чувство усталости, нервное напряжение и другие симптомы вызываются накоплением отходов в тканях и органах тела.

Удивительным является тот факт, что медицина в своей повседневной практике не опирается на эти знания. Больного все еще кормят такой пищей, как мясо животных, больному дают кофе или чай. Даже больные раком получают мясо, кофе, жареный картофель и другую образующую яды пищу.

Медицинская литература содержит убедительные классические труды о связи рака и питания. Авторы этих работ указывают на тот факт, что потребление мяса, кофе и табака в значительной степени способствует заболеванию раком.

Если врач в наше время и поднимает голос в защиту этих идей, то этот голос всячески заглушают и, мало того, первооткрывателей унижают незаслуженными эпитетами. Тем, кто избрал путь первооткрывателей, врачам, рекомендующим диеты вместо лекарств, очень трудно прокладывать дорогу.

Молочная кислота. Ее также следует отнести к важным кислотам для питания организма. Молочная кислота — конечный продукт переваривания молока и сливочного масла. Определенное количество молочной кислоты необходимо для здорового состояния прямой кишки, потому что эта кислота предотвращает разложение пищи в прямой кишке. При потреблении чрезмерного количества молока и пищи, содержащей молочные кислоты, некоторые из этих кислот могут превратиться в кислые отходы.

Молочный сахар (лактоза) обычно переходит в молочную кислоту. По этой причине больные с кожной сыпью, даже дети, лучше переносят переработанное молоко (пахтанье), чем свежее сладкое молоко, потому что в пахтанье

молочная кислота уже превратилась в процессе преобразования молочного сахара, или лактозы, в эту кислоту.

В пище есть некоторые другие кислоты, которые организм должен нейтрализовать и удалить. Фосфорная и серная кислоты в виде кислых или нейтральных солей образуются в качестве конечных продуктов распада крахмалистой и белковой пищи, такой, как зерновые, хлеб, бобы и орехи.

Преимущества сырой пищи по сравнению с вареной

Некоторые люди придерживаются диеты, состоящей исключительно из сырой пищи.

Сырая пища превосходна: в ней содержится много витаминов и минералосодержащих веществ, которые необходимы организму. Однако пищеварительный тракт не всегда и не у всех способен переваривать исключительно сырую пищу, как у коровы или у лошади.

Пищеварительные системы человека и обезьяны похожи. Рацион обезьяны ближе к идеальному по сравнению с диетой современного человека. Доктор Келлог в своей книге "Новая диетология" пишет: "Человек подобно шимпанзе или орангутангу имеет простой пищеварительный тракт, приспособленный для переваривания фруктов, орехов, зерен, яиц и молока. У него очень слабый желудок, напоминающий желудок приматов, аристократов животного происхождения, пригодный для переваривания самых отборных лакомых кусочков, какие есть в природе". Далее он говорит: "Человек прибегает к гастрономическим трюкам, к которым почувствует отвращение самый крепкий лесной зверь". Дома и в учреждениях общественного питания готовят крайне нездоровые пищевые смеси. Значительная доля пищевой ценности этих смесей теряется в процессе приготовления пищи. Витамины и микроэлементы разрушаются во время варки; пища утрачивает способность перевариваться при добавлении жиров в процессе варки, поджаривания или тушения, а еще больше утрачивает эту способность при добавлении соли, перца и других специй и пряностей.

Современная пища лишает организм сил и здоровья. Это газообразующие супы, кислотообразующие блюда, спо-

собствующие образованию язв, а также подслащенные сахаром десерты.

Здоровая диета должна исключить обычный столовый сахар (сахарозу) и даже бурый сахар, потому что он способствует воспалению слизистых оболочек желудка, кишечника, носоглотки и внутренних органов. При чрезмерном употреблении сахара, т.е. 2 фунтов (0,8 кг) на человека в неделю, возникают острые и хронические заболевания.

Теперь обратимся к основному предмету обсуждения, т.е. к преимуществам сырой пищи перед вареной. Крахмалистую пищу легче переваривать, когда она сварена. Химический термин "гидролиз" означает своего рода предварительное переваривание крахмала при добавлении в него воды. Иными словами, при варке таких зерновых, как пшеница, рис, овес, нагревание и вода размягчают крахмальные гранулы и они лучше усваиваются в пищеварительном тракте человека.

Крахмалы, подобно другим видами пищи, должны вариться без соли или сливочного масла. Соль способствует отвердению клеточных структур зерен и делает пищу менее усвояемой. Да и вообще соль не следует добавлять при варке любых видов пищи: соль является нежелательным для организма продуктом. Если у человека слабые почки, то соль остается в крови и тканях, что приводит к склерозу, атеросклерозу и т.п.

Печеный картофель легче переваривать, чем сырой картофель или даже вареный картофель, по той причине, что в картофеле содержится больше воды по сравнению с зерновой пищей, и, следовательно, идеальное приготовление картофеля — запекание его при высоких температурах.

Люди, которые решили питаться сырой пищей, могут употреблять печеный картофель и некоторые зерновые в вареном виде, такие, как бурый рис, гречку, пшено, необдирную пшеницу, овсянку, чтобы обеспечить организм витаминами группы B. Эти витамины не разрушаются при варке и хранении. Что касается витаминов *A*, *C* и *D*, то они содержатся в сырых фруктах и овощах. По этой причине нужно ежедневно и в больших количествах принимать сырую пищу.

Есть такая болезнь под названием "скрытый голод". Люди, страдающие от этой болезни, хотят сладостей и возбуждающей пищи. В действительности, то, что требуется, — это сырая пища, богатая витаминами и минеральными веществами. Чтобы приобрести правильные привычки в питании, современному человеку нужно в корне изменить свое мировоззрение. Ему необходимо отвыкнуть от желания выпить кофе, чай, съесть кекс или какое-нибудь возбуждающее средство, подаваемое, например, между рыбой и жарким.

Салаты из сырых овощей и свежие сырые фрукты считаются "излишней роскошью", которую непросвещенные (хотя и образованные) люди нашего времени исключают из своего ежедневного рациона питания.

Мороженые фрукты, мороженые фруктовые соки и мороженые овощи не так полезны для здоровья, как свежие фруктовые соки и овощи. Я считаю, что для взрослого человека сырая пища ежедневно должна составлять от 60 до 75%.

Завтрак должен целиком состоять из сырых фруктов: даже энергичный, здоровый человек не почувствует прилива сил, съев хлеб, яйца и другую обычную пищу на завтрак. В полдень можно съесть сырую пищу и одно вареное блюдо (см. меню на завтрак и второй завтрак). Обед может быть своего рода пиршеством, причем без особых затрат времени на его приготовление.

Современные домохозяйки, повара ресторанов употребляют нездоровые смеси. В будущем приготовление пищи будет иметь научные основы. Пища будет подаваться в привлекательном виде, но ее качество будет способствовать оздоровлению человека. Правильно приготовленная и скомбинированная пища устранит в первую очередь распространенные болезни желудка и кишечника.

Я считаю, что для организма полезен определенный процент вареной пищи. Бобовые (фасоль, горох и чечевица) — превосходные источники белков, крахмала, минеральных веществ и витаминов, которые становятся пригодными для употребления в пищу только после варки или выпечки. Человеческий желудок и кишечник не могут переваривать эти продукты в сыром виде, как это делают травоядные животные, такие, как лошадь и корова.

Здоровый желудок человека может переваривать единственную разновидность бобовых — это земляные орехи. Земляные орехи легче перевариваются сырыми, чем поджаренными, так как в процессе поджаривания происходит разложение жиров, что делает пищу тяжело перевариваемой. По этой же причине другие виды орехов должны съедаться свежими и сырыми, а не поджаренными или подсоленными.

Орехи хорошо сочетаются со свежими фруктами. Для переваривания орехов требуются здоровый желудок и избыток энергии. Люди, слабые в физическом и эмоциональном отношении, должны ограничиться более легкими видами пищи.

Наиболее легко перевариваемая пища — это вареные зерновые, печеный картофель и свежий сырой мед — все это может удовлетворить потребность организма в энергии.

Здоровые люди могут жить на диете из сырой пищи, исключая продукты животного происхождения, такие, как сливочное масло, яйца и молоко. Для удовлетворения потребности организма в жирах и белках могут использоваться орехи. Если желудок не может обработать много грубой пищи в виде салатов, можно потреблять свежие сырые фрукты и овощи в виде соков.

Итак, питаться исключительно сырой пищей могут только физически сильные люди. Большинство людей вынуждено употреблять определенное количество вареной пищи. Один или два приема пищи в день должны содержать одно или два соответственным образом подобранных или приготовленных вареных блюда (см. "Меню здоровья").

Оздоровительные напитки

"Вода — лучшее питье для умного человека". Это заявление сделано известным американским философом XIX столетия по имени Торо.

Определенное количество воды требуется как для здорового, так и для больного организма. При повышенной температуре организм требует больше воды, чем при вялом течении болезни. При некоторых болезнях воду, напротив, лучше удалять из организма. Известный английский врач Жозиа Олфилд написал интересную книгу о сухой диете.

Доктору Олфилду уже за 90, но он все еще ведет активную практику, возможно, по той причине, что он вегетарианец. О сухой диете, по мнению доктора Олфилда, нельзя рассказать в одной главе. Этот предмет заслуживает серьезного рассмотрения в целом трактате.

Мнения относительно потребности в воде различны. Некоторым людям, страдающим от запоров, советуют пить помногу стаканов воды в день. Людям с повышенным кровяным давлением обычно рекомендуют ограничить прием жидкости до 4 стаканов в день. В очень редких случаях врач рекомендует больному не пить воду, заменив ее оздоровительными напитками, такими, как фруктовые соки.

Здоровые люди редко испытывают жажду при правильном питании. При употреблении небольшого количества соли, перца или уксуса, при отказе от жареной, жирной пищи человек не будет испытывать жажду. При перегрузке питания пряностями и слишком большим количеством жира как естественное следствие возникает жажда.

При определенных заболеваниях больные пьют много воды. Чрезмерная жажда — один из симптомов диабета. При хорошем здоровье человек почти не испытывает жажды в промежутках между приемами пищи. Жажда — это нормальное явление летом, когда организм теряет влагу через поры кожи.

При нормальном здоровье организм не требует воды в добавление к диете. Люди пьют по привычке фруктовые соки, воду, различные горячие напитки и т.д. Вода — здоровый напиток, когда ее приятно пить, когда она вкусна. Именно тогда она является оздоровительным напитком. Вода с разведенным в ней лимонным соком, как холодная, так и горячая, — приятный напиток. Такой напиток нередко помогает восстановить здоровье, если он применяется в качестве единственного источника питания.

Если человек устал и слегка проголодался, ему не следует есть, но оздоровительный напиток из воды с лимонным соком, подслащенный медом, быстро восстановит энергию. Грейпфрутовый сок, разбавленный водой, — еще один здоровый и приятный напиток. Как холодный, так и горячий, этот напиток применяется с добавлением лимонного сока и

без него, в зависимости от характера голодания. Диабетик, страдающий от жажды, очень хорошо утоляет ее разбавленным грейпфрутовым соком.

Оба этих цитрусовых фрукта — лимон и грейпфрут, кислы на вкус, но конечный продукт переваривания их — щелочь. Лимон и грейпфрут в свежем виде содержат много витаминов и минеральных веществ.

Апельсиновый сок иногда лучше пить в разбавленном виде. Людям с больным желудком и кишечником, страдающим болями или газами, требуется разбавленный апельсиновый сок, а не цельный.

Язвенным больным нельзя запрещать принимать фруктовые соки в разбавленном виде. Фруктовые соки способствуют залечиванию язвы!

Здоровые люди могут пить, когда они хотят, без принуждения. Прием жидкости должен приносить удовольствие. Иногда жидкое блюдо из неразбавленного или разбавленного напитка представляет собой лучший вид пищи. Такая еда, в частности, требуется при физическом, умственном или эмоциональном перенапряжении. Другая пища — более громоздкая и тяжелоперевариваемая — может вызвать жажду, несварение и т.д.

Свежие фруктовые соки состоят из чистейшей дистиллированной воды, обогащенной вкусными натуральными веществами. Грейпфрутовый и апельсиновый соки, приготовленные перед самой подачей на стол, намного вкуснее консервированных или мороженых. Вряд ли потребуется пить воду, если питание состоит из 3 стаканов фруктовых соков в день и 1 или 2 салатов из свежих овощей в день.

Сырые овощные соки со временем должны получить более широкое признание. В настоящее же время далеко не многие знают о ценности сырых овощных соков. В каждом доме должна быть соковыжималка. Иметь ее так же важно, как и иметь газовую или электрическую плиту.

Разбавленные фруктовые соки могут подаваться в горячем виде в фужерах в качестве дополнения к праздничному столу. Горячий лимонад, подслащенный медом и небольшим количеством виноградного, вишневого или земляничного сока, намного вкуснее кофе, подаваемого к столу.

Чай, заваренный на перечной мяте, также приятный и здоровый напиток. Сухой лист перечной мяты может быть заварен в течение нескольких минут и подан к столу в качестве напитка. Мята известна в медицине своей способностью устранять газы, вызванные несварением.

Можно изготовлять напитки из различных сушеных листьев вместо обычного чая или кофе.

Есть ряд напитков из зерновых, но лучший оздоровительный напиток — это фруктовый сок, разбавленный водой, подслащенный или без сахара, или же неразбавленные фруктовые или овощные соки.

Некоторые в качестве напитка используют молоко и пахтанье. Но эти продукты правильнее назвать пищей, так как они требуют переваривания. Молоко рекомендуется выпивать в начале приема пищи и в качестве основного блюда меню. Этого следует придерживаться и при кормлении детей и при организации питания взрослых.

Если для восстановления сил выздоравливающего человека требуется жидкая пища, то очень полезно будет молоко. Оно потребует около 25% энергии организма для переваривания и усвоения, в сравнении с другими видами пищи той же пищевой ценности. Это последнее заявление основано на научных исследованиях И.П. Павлова, отраженных в его книге "Работа пищеварительных желез".

Ослабленный больной может легче усвоить молоко, чем другие виды пищи с тем же содержанием калорий. Кварта молока (1,14 л) дает организму 650 калорий, и ее легче усвоить, чем 6 ломтиков хлеба со сливочным маслом. Молоко — пища, необходимая для построения тканей, и его следует сочетать со свежими фруктами и вареными на пару овощами.

Больным, в частности при потере веса, нередко рекомендуют пить сливки. Реакция организма может быть нежелательной. Некоторые люди испытывают тошноту от 1 стакана сливок. Сливки могут усваиваться, если человек отдохнул и у него хороший аппетит. Сливки могут добавляться в качестве приправы к супам и овощным блюдам; они также могут применяться в небольших количествах для повышения калорийности обычного молока или пахтанья.

Диета для больных с большой потерей веса включает сливки в разбавленных смесях. Так, одним из таких моих пациентов был младенец 19 месяцев от роду. Маленький Роберт Ф. весил 13,5 фунтов и его тельце напоминало скелет. Когда ребенку было 8 месяцев и его отняли от груди, он весил 16 фунтов. Состав, которым его потом кормили, был, очевидно, слишком "богатым калориями". Ребенок страдал от запора, колита и нервной возбудимости. Поступив в мою клинику, он кричал день и ночь в течение двух суток. Через неделю маленький пациент уже спал по ночам непробудным сном. Спал он также утром и после обеда.

Я начала лечить Роберта разбавленными фруктовыми соками: апельсиновым соком, разбавленным водой и подслащенным чайной ложечкой меда; лимонным соком, разбавленным водой и подслащенным медом из расчета 2 чайные ложки меда на 1 бутылку сока (8 унций); грейпфрутовым соком, разбавленным водой и подслащенным чайной ложкой меда. Для родителей Роберта такой способ кормления их ребенка — без яиц, молока и других привычных продуктов — был удивителен.

Однажды, через неделю после поступления Роберта в клинику, пришел отец мальчика и заявил: "Я боюсь, как бы вы не сожгли стенки желудка ребенка диетой из цитрусовых фруктов".

По окончании четвертой недели Роберт уже пил молоко, разбавленное сырым овощным соком, 4 раза в день. Ему также давали пюре из вареных зеленых или желтых овощей, приправленных небольшим количеством сливочного масла или сливок. Оздоровительные напитки, применяемые как единственное питание в течение первых трех недель, подготовили пищеварительную систему ребенка к перевариванию пищи. Ребенок избавился от болей, газов, стула со слизью и т.д. По окончании 10 недель Роберт весил около 24,5 фунтов.

Другой больной с сильным истощением, мистер К.С., 67 лет, весил 76 фунтов при поступлении в клинику. Диагноз мистера С. — неоперабельный рак желудка. Как врачи пришли к такому заключению, до сих пор для меня остается загадкой. Больной не прошел даже рентгеноскопию. Правда, у больного часто была рвота, но она не содержала крови.

Больной страдал запорами, скоплением газов, стул был со слизью. Было очевидно, что у мистера С. заболевание кишечника. Его диета до поступления в мою клинику состояла из молока, гренок, сваренных всмятку яиц, рубленой говядины, каш, супов из цыплят и какао.

Больной был крайне истощен, но не терял оптимизма, у него была большая воля к жизни и готовность точно соблюдать лечение диетой.

В течение первых нескольких дней мистер С. получал 4 раза в день разбавленные фруктовые соки, подслащенные медом. Его почки и сердце нормально функционировали, и он усваивал жидкость хорошо.

Сырые овощные соки ему давали ежедневно 2 раза в день: из моркови, сельдерея, салата и другой зелени. Кроме того, в напитки из сырых овощей добавлялся свежий сырой ананас. Мистер С . находил эти напитки восхитительными.

После нескольких дней такого питания в соки стали добавлять молоко. Также больному давали в небольших количествах жидкое пюре, чтобы не перегружать его ослабленные пищеварительные органы.

Для повышения калорийности молока, а также пахтанья применялись сливки — из расчета 1 унция сливок на 4 унции молока и это давалось больному до приема овощных компотов и супов.

Питаясь почти исключительно оздоровительными напитками, больной в течение 6 недель прибавил в весе 30 фунтов. Ни кофе, ни чай ему не разрешались. Хотя пациент был курящим, он согласился обходиться без сигарет. Я ему объяснила, что табак нарушает работу пищеварительных желез желудка и кишечника. Больной только выразил удивление, воскликнув: "Почему же другие врачи не запрещали мне курить?!"

Его бывшие врачи позволяли ему выпивать в небольших количествах бренди или коньяк. Я никогда не разрешаю своим больным спиртное ни в каких количествах. Если им приносили в клинику алкогольные напитки, их сразу же возвращали домой во избежании соблазна.

На производство чая и кофе тратятся миллионы долларов. Эти деньги могли бы быть израсходованы на более су-

щественные нужды человека. Лучше было бы больше производить свежих фруктовых и овощных соков.

Вредные напитки

Чай, кофе, какао и алкогольные напитки — вредны. Люди широко употребляют эти напитки потому, что врачи недостаточно объясняют их вредное действие.

Когда мать дает своему ребенку какао, вряд ли ей приходит в голову, что какао (или содержащие какао продукты, например, солодовое молоко) представляет собой вредный продукт. Она не знает, что в каждой унции какао содержится эффективная доза яда, которая может раздражать такие жизненно важные органы, как сердце, печень, почки и нервную систему, фактически каждую клетку ребенка. Бедная мать нередко действует по совету врача, добавляя какао в молоко, чтобы увеличить его питательные свойства. Кофе с молоком нередко дают даже перевозбужденному больному ребенку, когда он из-за отсутствия аппетита отказывается от молока.

Поскольку законы, управляющие деятельностью организма, остаются для большинства малопонятными, заповеди сохранения здоровья попираются. Привычка потреблять возбуждающие напитки с возрастом больного укрепляется, так как его организм все больше и больше насыщается отходами, и для поддержания бодрости больной начинает принимать тонизирующие средства чуть ли не с утра до вечера.

С утра человек часто чувствует усталость. Выпитая утром чашка кофе, кажется, способна творить чудеса, рождая чувство ложной бодрости. Организм искусственно возбуждается, но сколько вреда приносит этот возбуждающий ядовитый напиток.

Кофе, чай и какао содержат яды, которые приводят к дегенерации жизненно важных органов. Известно, что под влиянием кофеина трудоспособность повышается, но затем следует чувство чрезмерной усталости. Клетки организма могут работать с повышенной нагрузкой временно. Но последующий эффект — это истощение клеток и уменьшение в них запаса энергии.

Доктор Х.Х. Рагби утверждает: "Кофеин — это самый настоящий наркотик. Он создает привыкание; вызывает постоянное нарушение работы сердца или даже заболевания сердца, как органические, так и функциональные, а также заболевание нервной системы".

Кофеин, содержащийся в кофе, повышает кровяное давление. Замечено, что после прекращения приема кофе за короткий промежуток времени давление нормализуется. Кофе разрушает печень. Он нарушает образование гликогена и может стать причиной диабета. Под гликогенообразующей функцией печени понимается ее способность превращать переваренные крахмалы и сахара в гликоген для отложения в запас. Если печень не способна превращать углеводы (глюкозу) в гликоген, то глюкоза попадает в кровь в избыточных количествах, и возникают симптомы диабета. Поджаренный кофе способствует образованию таких вредных веществ, как угольная кислота, пиримидин и ряд других.

По словам профессора Менделя, в чашке кофе больше кислоты, чем в равном объеме мочи. В кофе содержится от 2 до 5 гран кофеина на чашку. Причем более дешевые сорта кофе содержат меньше кофеина, чем лучшие сорта.

Известно, что 2—10 гран кофеина вызывают сильное возбуждение нервной системы: учащается сердцебиение, наблюдаются также аритмия, давление в области груди, боль в голове, звон в ушах, круги перед глазами, бессонница, бредовое состояние. Кофеин также яд для почек. Он нарушает поглотительную способность почечных канальцев. Летучие масла в кофе и чае наносят вред гемоглобину, угнетают центральную нервную систему, вызывают перебои в работе сердца и угнетают дыхание.

Чай также оказывает вредное действие на здоровье. Люди, привыкшие пить крепко заваренный чай, страдают от головной боли, если они случайно забыли его выпить. Таниновая кислота, содержащаяся в чае, может вызывать запор, так как она инактивирует пепсин, один из важнейших пищеварительных ферментов желудка. Обнаружено, что чай нарушает действие слюны и препятствует перевариванию углеводов в желудке. Есть мнение, что чай вызывает воспаление желудка, повышенное выделение желчи и увеличение сердцебиения. Некоторые выдающиеся физиологи рас-

ценивают чай и кофе как яды, оказывающие пагубное воздействие на человечество.

Временное хорошее самочувствие, вызванное чаем и кофе, опасно, оно вызывает возбуждение нервной системы. Результатом злоупотребления чаем и кофе может быть расстройство нервной системы (неврастения) и ухудшение здоровья в целом.

Как правило, медики не делают попыток объяснить людям последствия потребления чая и кофе. Они и сами их потребляют. Лишь небольшая часть врачей не употребляют возбуждающих напитков.

Можно только подивиться тому, как в больницах выздоравливающим больным дают чай, кофе или шоколад. Нередко матери советуют давать ребенку с повышенной температурой чай с молоком или чай с лимоном. Некоторые врачи рекомендуют кофе даже очень слабым больным пациентам.

Американцы выпивают одну треть общего количества кофе, потребляемого во всем мире. Чай пьют в большом количестве в странах Востока и в России.

В настоящее время, вооруженное передовой наукой, человечество могло бы питаться натуральной пищей, принимать здоровые напитки вместо ядовитых, ухудшающих человеческий организм и вызывающих преждевременные заболевания и смерть. Медлительность и тугодумие связаны в большой степени с результатами употребления ядовитых напитков и пищи.

Алкоголь — наркотический напиток. Его действие при небольших дозах — возбуждение организма. В больших дозах он действует как наркотик. Алкоголь может вызывать паралич нервной системы.

Алкоголь препятствует пищеварению, так как он оказывает коагулирующее действие на внутреннюю поверхность желудка. Поэтому тормозится действие активных пищеварительных ферментов. Вино содержит от 10 до 20% алкоголя; бренди и виски — от 40 до 60%.

В психиатрических больницах всегда имеется определенное количество больных алкоголиков в состоянии деградации.

Люди, которые иногда выпивают слабые алкогольные напитки, могут сразу и не почувствовать вредное воздействие алкоголя на их здоровье, но со временем в организме станут проявляться признаки ослабления работы сердца, ухудшения работы печени, пищеварительной системы, почек, а также нервных заболеваний в той или иной форме. Значительная часть болезней в зрелом и старческом возрасте вызвана вредным воздействием алкоголя.

Следует отметить взаимосвязь питания и отравления алкоголем. Неправильное переваривание еды, особенно при неправильном подборе и сочетании пищи, вызывает брожение продуктов, в результате чего определенная часть пищи превращается в алкоголь. Когда в одном приеме пищи в больших количествах сочетаются крахмал и сахар, возникает спиртовое брожение. Например, завтрак из подслащенных сахаром фруктов, зерновых или блинов с сахаром вызывает брожение в желудке. При таких условиях пищеварение редко бывает нормальным.

Табак и питание

Табак оказывает весьма вредное воздействие на организм и, тем не менее, продолжает широко использоваться как молодежью, так и взрослыми людьми. В средних школах необходимо рассказывать учащимся о том, какое вредное воздействие может оказывать табак. Несчастная жертва курения сначала испытывает на своих нервах "успокоительное воздействие", наркотическое состояние или "допинг". Помнит ли он или она тошноту и другие неприятные проявления, вызванные первыми затяжками, когда он только учился курить?

Известно, что клетки мозга под воздействием никотина дегенерируют; никотин сужает кровеносные сосуды, отравляет клетки важнейших органов.

Табак, кроме никотина, содержит не менее 15—20 видов ядов: никотеллины, пиридины, синильную кислоту, аммиак и моноокись углерода.

До тех пор, пока пища и питье будут неправильно выбираться, человек будет прибегать к возбуждающим средствам и наркотикам; как результат будет страдать его нерв-

ная система, и особенно его психика в результате отравления его клеток.

Пряности

Пряности — это приправы к пище, которые лишают пищу в большой степени ее здоровых качеств. Обычные приправы для придания пище "вкуса", фактически ухудшающие ее качество, — это горчица, перец, хрен, имбирь, специи, мята, тмин.

Эти пряности содержат раздражающие вещества, нелетучие масла, а мята и тмин — эфирные масла.

Приправы служат для возбуждения вкусовых окончаний. Но если первое действие этих продуктов — стимулирование сократительной функции желудка, то последующее — угнетающее, вредное для внутренних стенок желудка и кишечника.

Вредное действие перца, соли, горчицы, уксуса и т.д. установлено и больным нередко стали запрещать их употребление.

В целях профилактики заболеваний и здоровые люди не должны использовать острые приправы. Но как трудно найти для себя диету или хотя бы один-единственный рецепт без применения перца, уксуса или соли.

Правильно приготовленная пища не требует никаких приправ. Свежеприготовленные салаты из моркови, выращенные надлежащим образом помидоры, салат, сельдерей, огурцы и редис не требуют приправы из уксуса, соли или горчицы. Вареная пища вкусна, если сварена в небольшом количестве воды. Варить любые свежие овощи следует в течение минимального времени. Правильно приготовленная пища — это лишь слегка отваренная и без приправ. Несоленое сливочное масло предпочтительнее соленого. Слегка отваренные вощи, приготовленные в небольшом количестве воды, только чтобы они в ней плавали, вкусны и без соли. Соль же разрушает натуральный вкус пищи. Для вареных зерновых и супов может потребоваться лишь щепотка соли.

Доктор Келлог в своем труде "Новая диетология" утверждает: "Пряности всех видов должны быть решительно исключены из диеты. Все масла, обнаруживаемые в пряностях, — это разрушающие яды. При попадании на ткани в

концентрированном виде они вызывают раздражение, волдыри, воспаление, а при длительном контакте с желудком — даже серьезное повреждение ткани".

При поглощении кровью ядовитые масла пряностей приходят в соприкосновение с каждой клеткой организма. Первое действие оказывается на тонкие стенки кровеносных сосудов. Защитная реакция вызывает утолщение последних, изменение, известное под названием атеросклероза. За первичным утолщением затем следует отвердение. Горчица и другие пряности при их введении в корм животных вызывают изменения кровеносных сосудов в течение нескольких месяцев.

То же ядовитое действие на кровеносные сосуды происходит в почках, тонкие стенки которых входят в контакт с концентрированными веществами при удалении их с мочой. Почки подвергаются изменениям, в результате которых их работа ухудшается и может возникнуть болезнь Брайта и другие заболевания.

Итак, для предотвращения болезней, мучающих человечество, нужно удалить из кухонь, столовых, кладовых баночки и пакетики со специями и пряностями.

Бессолевая диета — полезная вещь, но нередко она оказывается на деле не совсем бессолевой.

Для составления бессолевой диеты, которая может оздоровить почки, печень или сердце и предотвратить инсульт, необходимо использовать грейпфруты, апельсины, ананасы и салаты из сырых овощей, таких, как зеленый салат, сельдерей, огурцы и редис, а также вареные овощи: кабачок, сельдерей и петрушку.

Здоровый человек, если его правильно кормить с детства, не будет испытывать потребность в соли и уж, конечно, в перце, горчице и уксусе. Кроме того, все овощи содержат определенное количество соли.

Люди постепенно начинают понимать, что фруктовые соки являются полноценной пищей и восхитительными напитками.

Люди также могут пересмотреть свои взгляды на приправы. Доктор Келлог пишет:

«Человек — это единственное в своем роде животное, которое старательно совершает над собой самоубийство путем

самоотравления. Только он способен отравлять пищу перед тем, как ее есть. Большинство людей постоянно страдает от хронического отравления. Человек отмеряет для себя дозу самых разнообразных ядов, и в целом эта доза составляет более 50 гран яда на каждые 24 ч на человека в США, будь то мужчина, женщина или ребенок. Человек в США начинает отравлять себя спозаранку кофе. После завтрака он выкуривает сигарету, чтобы наладить работу желудка и успокоить нервы. Перед обедом он проглатывает полторы унции виски для аппетита. После полудня он находит нужным выпить чашку чая, чтобы вывести себя от послеобеденного ступора. На ночь ему нужно снотворное, чтобы уснуть, а утром слабительное, чтобы улучшить перистальтику кишечника. Он портит свою пищу и другими ядами, вводя в нее токсичные вещества и растения, которые благодаря своего едкому, горькому или жгучему вкусу самой природой отнесены к классу ядов и определены непригодными для употребления в пищу. Эти продукты, применяемые только из-за их вкусовых качеств, но не имеющие никакой пищевой ценности, известны под названием "пряности"».

Состав почвы и пища

Питательная ценность фруктов и овощей в большой степени зависит от химического состава почвы и от применяемого удобрения. При покупке овощей мы редко знаем, где и в какой почве они выращивались. Только в богатой минеральными веществами почве можно вырастить здоровые и полноценные овощи, тогда как постоянное обогащение почвы навозом и удобрениями с избытком азота и фосфорной кислоты, вызывающих буйный, быстрый рост, только дезориентирует неопытного потребителя: овощи и фрукты больших размеров обычно содержат избыток аммиака и недостаточно щелочей. Они плохо хранятся, легко подвергаются действию бактерий и грибков и быстро гниют.

В течение кратковременного периода их ненормально быстрого роста они не могут извлечь из почвы достаточное количество таких веществ, как кремниевая кислота, железо и известь. Эти элементы придают растению необходимую

прочность и сопротивляемость против вредных атмосферных влияний и жучков. Насекомые не так легко размножаются на листьях и плодах, содержащих много извести и железа, как на стеблях растений, которые быстро растут из-за избыточного содержания в них азота.

Почва должна содержать все важные элементы для роста и размножения растений в правильных соотношениях, чтобы получить полноценные продукты, которые в свою очередь необходимы для нормального развития животных и человека.





Как питаться — диета для всех

Диета и болезни

В период любой болезни полезно, чтобы желудок и весь организм в целом отдыхали. Обыкновенная простуда пройдет без осложнений в том случае, если прием пищи будет ограничен свежеприготовленными фруктовыми соками, разбавленными горячей или холодной водой.

Во время заболевания редко появляется аппетит. Больного следует предоставить самому себе в том случае, если ему не хочется ни есть, ни пить. Рот следует периодически промывать тепловатой водой с солью или лимонным соком через каждые 3—4 ч: питательная среда рта — кормушка для микробов и солевой раствор или сок лимона с водой ослабляет их действие.

В обычной медицинской практике больному даются чай, молоко, яйца, поджаренный хлеб, каши. Это неправильно. Больной организм не нуждается в общеукрепля-



ющей пище; на переваривание такой пищи расходуется много энергии. Наиболее серьезная ошибка ортодоксальной медицины заключается в перекармливании больных.

При повышенной температуре больному следует дать грейпфрутовый сок, разбавленный холодной водой, или лимонный. Никакая пища не требуется больному с повышенной температурой. Простуда, грипп, кашель излечиваются быстрее в том случае, если больному не дают ничего, кроме воды и фруктового сока.

Не требуются больному и лекарства в качестве восстановительного средства. Кишечник нужно очищать 2 раза в день посредством клизмы, состоящей из 1—3 пинт воды с соком лимона. Очищение кишечника клизмой способствует удалению из организма отходов, а это ускоряет выздоровление.

Головная боль

При острых заболеваниях нередко в числе одного из симптомов наблюдается головная боль. Простуда, грипп и другие болезни с повышенной температурой нередко сопровождаются головной болью.

Головная боль пройдет быстрее при правильном питании и массаже в постели.

Единственная пища, которую может принимать больной человек при головной боли, — это свежие фрукты (если есть аппетит) или фруктовые соки, разбавленные водой.

Тошнота, разлитие желчи

В случае тошноты рекомендуется сок лимона, разбавленный холодной водой, который способствует не только освобождению от тошноты, но и устранению ее причины. Тошнота, как правило, вызывается переполнением печени токсичными веществами.

Так называемое "разлитие желчи", сопровождающееся тошнотой, головной болью и другими болезненными симптомами, вызывается переполнением пищеварительной системы отходами от пищи, которые организм не требует или не может усвоить. Печень — важная лаборатория, в которой подвергается распаду избыток отходов из пищеварительной системы при переедании, тошноте, боли и на-

рушениях желчевыделения. Единственный выход — освободиться от этих отходов.

Холодные фруктовые соки, сок лимона или грейпфрута, или ананаса с водой ускоряют процесс очистки печени и желудка. Рекомендуются при головной боли и других болях, а также при повышенной температуре и тошноте салаты из сырых овощей. При полном отсутствии аппетита рекомендуется апельсиновый сок или сок грейпфрута ($^1/_2$ шт.) через каждые 3 ч или даже реже в течение нескольких дней.

Полиомиелит

В течение последних нескольких лет наблюдалось очень много случаев полиомиелита как у взрослых, так и у детей. Симптомы приближения болезни таковы: чрезмерная утомляемость, слабость, зябкость, головная боль, боль в спине, повышенная температура, плохой аппетит.

Никакая серьезная болезнь не наступает быстро. Сначала организм должен израсходовать свои резервы, потерять свою сопротивляемость. Даже такую болезнь, как полиомиелит, можно предотвратить правильным образом жизни и питанием.

Дети нашего времени не должны перенапрягаться. Они не должны слишком много играть. В конце дня в течение всего школьного года или каникул дети очень устают. Такого рода усталость может быть уменьшена при лучшем распорядке дня. Творческие игры разного рода очень хороши для детей, но они не должны превышать норму, не допускающую износ нервной системы.

Обычная пища и напитки, включая и безалкогольные, очень плохи для подрастающих мальчиков и девочек. Эти напитки приводят к перевозбуждению нервной системы. Дети начальных и средних школ в избытке потребляют подслащенную сахаром пищу, такую, как пряники, кексы и другие кулинарные изделия. Эта пища приводит к обеднению организма энергией и к переполнению его отходами.

В промежутках между приемами пищи детям следует давать свежие фрукты вместо пряников, кексов, безалкогольных напитков или мороженого. Сырые фрукты укрепляют организм, способствуют освобождению от усталости.

Такие страшные болезни, как полиомиелит, будут предотвращены благодаря радикальным изменениям в режиме пищи и гигиене.

Гигиена организма означает прежде всего недопущение усталости при таких заболеваниях, как частичный или абсолютный запор. Правильное питание способствует предотвращению многих болезней, таких, например, как аппендицит, мастоидит и других детских заболеваний, требующих стационарного лечения и хирургического вмешательства.

Ревматизм у детей

Это заболевание поражает сердце, его внутренние ткани и клапана, а также может быть затронута мускульная стенка, или миокард. Когда у ребенка простуда, ангина, кашель, головная боль, тошнота или рвота, ревматизм может предотвратить диета из фруктового сока в течение нескольких дней.

Нецелесообразно прибегать к так называемым "чудотворным" лекарствам, если можно обеспечить правильные питание и уход. "Чудотворные" лекарства меняются ежегодно и даже чаще. Многие из "чудотворных" лекарств уже забыты. При правильном подборе пищи она может предотвратить и излечить болезнь эффективнее каких-либо лекарств.

Хронические болезни у детей

Хронические болезни у детей можно предотвратить: ведь дети, как правило, не имеют за плечами забот и травм взрослых. Одна из основных причин хронических заболеваний — износ организма из-за переедания или недоедания. При здоровом питании кровь и ткани у детей по своему химическому составу будут нормальными и здоровыми. При правильном питании организм ребенка освободится от клеточных отходов и приобретет сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Правильное питание — профилактика против острых инфекционных и хронических заболеваний.

Острые и хронические заболевания у взрослых

Острые и хронические заболевания у взрослых любого возраста могут быть предотвращены путем коррекции питания.

Люди ощущают усталость по утрам, потому что их организм переполнен отходами. Последние образуются в результате чрезмерного потребления вареной, консервированной, подслащенной сахаром пищи, мяса животных и другой убойной пищи, такой, как рыба или птица. Вся эта еда не оздоровляет организм, а только временно его взбадривает. За возбуждением следует депрессия. Борясь с депрессией, люди прибегают к употреблению кофе, алкогольных напитков и табака.

Большинство людей в настоящее время страдают от запора, а это один из симптомов ухудшения здоровья. Запор может быть излечен только с помощью диеты, исключающей обычную крахмалистую, сладкую и мясную пищу.

Язва желудка, колит, геморрой и трещины в прямой кишке

Кроме запора, к заболеваниям желудка и кишечника относятся следующие: язвы желудка; колит с такими осложнениями, как геморрой, язва, трещины в прямой кишке, свищи.

Язва желудка есть следствие острого или подострого хронического гастрита. Человек с воспалением слизистой оболочки желудка страдает от болей перед едой, вздутия живота после еды, отрыжки после еды, и, наконец, от жажды. Появление жажды — это сигнал к тому, чтобы из рациона были изъяты уксус, горчица, перец, жирная и пересоленная пища. Жажда — признак того, что выделение пищеварительных секретов уменьшилось в результате потребления пряностей, специй, уксуса, алкогольных напитков и других так называемых "возбудителей аппетита", подаваемых с обычными блюдами. При язве полезен режим голодания, позволяющий потреблять только воду и фруктовые соки.

Все болезни пищеварительного тракта, связанные с воспалением печени и желчного пузыря, исчезнут за срок от 4

недель до 3 месяцев при условии, если их будут лечить, следуя нашим советам. Небольшое воспаление желудка или другого органа пищеварительной системы будет излечено в течение нескольких недель. Запущенное хроническое заболевание потребует нескольких месяцев для полного и успешного исцеления.

После переваривания в желудке и тонкой кишке пища поступает в печень. При воспалении печени наблюдаются такие симптомы, как разлитие желчи, тошнота, отрыжка горьким, боль в области желчного пузыря и, наконец, образование желчных камней.

Когда же больной находится на диете из воды и фруктовых соков, то в организме происходят восстановительные процессы. Природа совершает исцеление сама.

Чтобы помочь природе, не допускается никакой пищи такого типа, как крахмал, сладости или белки, до полного выздоровления.

Молоко на этой стадии потребляется не с хлебом, а с фруктами, вареными или сырыми, для лучшего переваривания (см. "Меню здоровья"). В течение нескольких дней рекомендуется питаться только фруктами и молоком 3—4 раза в день. Если больной язвой сможет за день принять 1 кварту молока с некоторым количеством фруктов, не испытывая в результате этого подавленного состояния, то при наличии аппетита можно добавлять в пищу по одному яйцу или творог, или вареные овощи с молоком и сырыми фруктами.

Другой тип пищи, способствующий излечению от воспаления и язвы, — это сок, приготовленный из трех или четырех сырых овощей. Его рекомендуется давать больным регулярно, на каждый прием пищи, а некоторым больным, особенно худощавым, и в промежутках между приемами пищи.

В течение первых 4 недель лечения больной с язвой или воспалением желудка должен находиться в постели и принимать пищу лежа. Воспалительные заболевания желудка и кишечника, а также других органов не поддаются излечению легко и быстро, если больной остается на ногах. Отдых в постели в сочетании с лечением диетой, вскоре за-

ставит больного почувствовать, что он на пути к выздоровлению.

Если у больного наблюдаются боль и кровотечение, то лечению диетой должно предшествовать голодание от нескольких дней до одной или двух недель, Ни один больной не умрет и даже не ослабеет от голодания. Голодание совершенно безопасно. Голодание ускорит выздоровление. В течение голодания тканевые вещества (в основном жировые отложения и мышцы) используются для поддержания процессов основного обмена в организме. Организм живет за счет собственных белков и жиров. Накопленные углеводы также расходуются из печени, мышц и других частей тела.

Как только больной будет готов к приему пищи, ему следует начать давать легкоперевариваемую сладкую пищу, такую, как мед, растворенный в воде, с соком лимона, а также виноград. В период голодания и последующей диеты, состоящей из фруктовых соков, состояние крови больного с анемией значительно улучшается. Это в равной мере относится к больным со злокачественной анемией и лейкемией.

Возможно, наступит время, когда медики обратят внимание на приведенные мною факты, и новые методы будут применяться в клинических условиях. Так как я выбрала тернистый путь пионера, мне пришлось тратить много времени на больных, к тому же большинство пациентов обращалось ко мне на очень поздних стадиях заболевания.

Благодаря следованию учению доктора Тильдена я смогла добиваться полного излечения многих больных и продления жизни тех, которые не могли быть полностью излечены. 22 года тяжелой работы дали плодотворные результаты. Я могу смело заявить об этом. Врачи старшего поколения не желают перенимать опыт у более молодых. Но молодые врачи стремятся изучать методы, которые оказались успешными в лечении больных.

Понос

Существует немало заболеваний пищеварительного тракта, при которых понос — ярко выраженный симптом.

Понос, как правило, есть следствие воспаления тонкого кишечника. Острый энтерит нередко вызывается употреб-

лением в пищу испорченной рыбы, яиц, мяса, мороженого. Хронический понос, как правило, вызывается хроническим воспалением тонкого кишечника, причиной его может быть бактериальная инфекция. Эту болезнь довольно трудно излечить, потому что кишечник представляет собой изогнутую систему длиной от 25 до 30 футов. И эта система очень загружена, потому что именно в ней происходят переваривание и поглощение пищи.

Я сталкивалась с рядом случаев хронического энтерита и поноса, которые очень хорошо излечивались благодаря режиму строгого голодания до исчезновения поноса.

Изжога, тошнота

Голодание может успешно применяться для лечения хронических заболеваний, характеризующихся недостаточным образованием желудочных соков. Это ухудшение здоровья обычно сопровождается при этом изжогой, тошнотой, болями. Голодание с последующей диетой из фруктовых и овощных соков может дать замечательные результаты при этой болезни.

Болезни грудной клетки

К болезням грудной клетки относятся заболевания сердца, легких и нарушения циркуляции крови. Обо всех этих заболеваниях писалось в течение целых столетий очень много. Медицинская литература изобилует всевозможного рода описаниями болезней грудной клетки и их лечения.

Правильное лечение диетой может восстановить каждую клетку организма. Диета при сердечно-сосудистых заболеваниях не отличается от диеты при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника.

Туберкулез — одно из заболеваний грудной клетки, которое лечится более или менее успешно, очевидно, по той причине, что используется принцип полного отдыха до тех пор, пока больные легкие не восстановятся максимально. Все хронические заболевания должны лечиться с применением основного принципа — отдыха в постели. Если врачи учтут это требование, тогда меньше будет смертей от коронарного тромбоза и от других типов сердечно-сосудистых заболеваний.

Кожные заболевания

Кожные заболевания в виде любого типа острого или хронического дерматита — это результат накопления в коже отходов, которые почки и кишечник не смогли выделить.

Все кожные заболевания хорошо лечатся диетой, которую нужно предварять одним или двумя днями голодания. Голодание может быть непрерывным, если пациент не испытывает боязни, или периодическим, если пациент боится долго голодать.

Для любого человека, как бы слаб он ни был, непрерывное голодание в течение 3 дней безопасно.

Под голоданием я подразумеваю потребление только воды с лимонным или грейпфрутовым соком.

Даже очень тяжелые случаи кожных заболеваний, такие, как псориаз и другие формы кожных хронических раздражений и воспалений, вылечиваются голоданием и правильно составленной диетой. Питание при кожных заболеваниях должно исключать белки и жиры, а также сладости в течение длительного времени.

Диабет

Лечение диабета — одна из наиболее трудных задач, с которой я сталкивалась в своей практике.

Ткани больного организма насыщаются ацидозными отходами. Избыточное количество отходов, которые кишечник, почки, кожа и легкие не смогли выделить, передается в клетки тканей. Этим объясняется тот факт, почему на последних стадиях болезни наблюдаются язвы на конечностях и даже гангрена.

Сырые фрукты с небольшим содержанием сахара и сырые овощи, созревающие над землей, — оптимальная пища для больного диабетом. Организм больного хорошо реагирует на лечение диетой, в его крови и моче снижается содержание сахара.

Убойные продукты — рыба, мясо, птица — должны быть исключены из диеты диабетика, как и при других острых и хронических заболеваниях. Больного следует кормить самой чистой пищей.

Кровоизлияние в мозг при повышенном кровяном давлении должно также лечиться голоданием и диетой из фруктовых соков. В этом случае врачом становится сама природа. В результате кровоизлияния в кровяном русле образуются сгустки крови и они должны быть ликвидированы. Врач, если он достаточно мудр, помогает организму, питая его только сырыми фруктовыми и овощными соками в небольших количествах до самого выздоровления. Кровоизлияния вылечиваются этим методом лучше, чем общепринятыми медицинскими.

Ко мне обращались безнадежные больные, и в конечном итоге я вылечила их от тяжелых заболеваний, потому что мое лечение было основано на принципе удаления тканевых отходов из больного организма, а как известно из трудов по клеточной патологии, необходимо лечить организм в целом, чтобы восстановить отдельные его органы. Голодание и потребление сырых фруктов и овощей — наиболее действенные методы излечения любого местного заболевания.

Питание беременных

Если беременная женщина здорова и с самого детства правильно питалась, то она не будет испытывать обычных болезненных симптомов как в первые, так и в последние месяцы беременности. На ранних стадиях беременности обычный симптом — "дискомфортное состояние по утрам", чаще всего сопровождающееся тошнотой. Тошнота при любых условиях — признак того, что работа печени нарушена. В период беременности важнейшие органы, включая печень, усиливают свою функциональную активность. Здоровая беременная женщина проходит через естественный процесс вынашивания ребенка без тошноты, рвоты или боли.

На последних стадиях беременности некоторые женщины страдают от повышенного кровяного давления. Повышенное кровяное давление может возникнуть только у больных женщин, чьи органы перегружены чрезмерным количеством белковых отходов, которые почки не в состоянии удалить полностью.

Во всех случаях совершенно безопасно рекомендовать беременной женщине диету, богатую свежими фруктами и фруктовыми соками и, в частности, кислыми фруктами, такими, как грейпфруты, ананасы, персики, а из овощей — помидоры. Все они прекрасно стимулируют пищеварение, что очень важно, так как материнская кровь должна питать растущий плод. Пища беременной должна содержать достаточное количество макро- и микроэлементов, с тем чтобы кости и другие органы не испытывали недостатка в минеральных веществах.

Пища беременной женщины должна содержать много кальция, фосфора, железа и витаминов. Салаты из свежей зелени и других овощей, созревающих над землей, могут обеспечить организм беременной женщины и растущего в ней плода этими веществами. На завтрак и на ужин нужно съедать по большой тарелке салата вместе с крахмалистой пищей, такой, как хлеб или печеный картофель, или белковой пищей, такой, как яйцо, сыр или орехи.

Если не наблюдается воспаления слизистых оболочек носа и горла, можно потреблять молоко или пахту. В молоке содержится много белка, минеральных веществ, витаминов и молочного сахара. В нем, правда, содержится мало железа, но его достаточно в зелени и овощах. Яйца также представляют собой превосходную пищу для беременных женщин, если в моче у них не появляется белок и они не страдают повышенным давлением.

Мясо животных — гнилостный продукт, это мертвый организм. Как пища мясо представляет собой нагрузку для организма человека даже в обычных условиях. Беременность — это добавочное бремя для организма, так как растущий плод выделяет свои отходы в материнскую кровь. Поэтому диета беременных должна содержать минимальное количество отходов.

Худощавой женщине требуется больше пищи, чем полной. Тучная женщина должна быть на особой малокалорийной диете.

Разные виды низкокалорийной пищи отличаются разной пищевой ценностью. Например, и ломтик диабетического хлеба, и порция салата, и половина грейпфрута содержат около 30 калорий. Но салат и грейпфруты отличаются

большей пищевой ценностью по сравнению с ломтиком диабетического хлеба.

Тучная беременная женщина должна есть на завтрак только сырые овощи. В любое время между приемами пищи она может также есть сырые фрукты.

В обед рекомендуется съедать салат из помидора, зелени сельдерея и зеленого салата, приправленных соком половины лимона. В дополнение к салату женщина может съесть небольшое количество белковой пищи, такой, как яйцо или 2 унции свежего творога. Если у нее бывает тошнота или рвота, яйца и сыр следует исключить.

Прекрасная пища для беременной женщины в этих случаях — свежий ананас.

Вот пример правильного питания во время беременности тучной женщины с симптомами раннего токсикоза. Вес пациентки составлял 166 фунтов (66,4 кг), когда она зачала, ее рост был 5 футов (1,50 м). При рождении ребенка вес ее составлял около 153 фунтов (61,2 кг). За 8,5 месяцев она потеряла 14 фунтов (5,6 кг) веса. Ребенок родился немного преждевременно. Он весил 5 фунтов 4 унции (чуть больше 2 кг). Это был нормальный ребенок и он развивался нормально. Роды длились около 3 ч. Они были нормальные и самопроизвольные.

Две недели спустя после рождения ребенка эта женщина весила 143 фунта (57,2 кг).

Другой пример. Женщину кормили в соответствии с принципами естественного лечения. Потребление крахмала в виде печеного картофеля или ломтика хлеба с небольшим количеством сливочного масла было ограничено до 100 калорий в день. Потребление белков обычно ограничивалось стаканом снятого молока или пахты и 2 унциями (56,6 г) сыра домашнего приготовления. В отдельные дни вместо сыра и молока предлагалось "овощно-ореховое мясо" (продукт, изготовленный из клейковины и соевых бобов) вместе с некрахмалистыми вареными овощами и салатом из сырых овощей.

Эта пациентка любила поесть. Ей давали свежие фрукты, например, ананас, грейпфруты, сырые яблоки, а также помидоры и сельдерей, но ограничивали воду. Фрукты и фруктовые соки вполне удовлетворяли естественную потребность в жидкости. Ни сахар, ни другие сладости не разре-

шались. Такое питание оптимально для беременной женщины, она не должна есть "за двоих". Женщина с весом, превышающим норму, не должна потреблять жирную пищу: она может прожить и за счет собственных жиров.

В большинстве случаев у тучных женщин редко бывают легкие роды, так как чрезмерные жировые отложения — помеха для естественных сил, вызывающих рождение ребенка.

У двоих пациенток роды проходили нормально, поскольку у мускулов был повышенный тонус благодаря описанному предродовому режиму питания.

Очень худощавые беременные женщины должны питаться крайне осторожно. Необходимо прежде всего исследовать кровь. Пища должна идеально перевариваться и усваиваться. Следует избегать усталости и эмоционального напряжения.

Диета для женщин с нормально протекающей беременностью должна включать 1 пинту или более молока в день, 1 или 2 яйца в день, некоторое количество орехов и сырые или вареные на пару овощи, а также в неограниченном количестве сырые фрукты.

Питание грудных детей

Большую часть грудных детей в США кормят искусственно. Искусственное питание подбирается совершенно неправильно. Известно, что кормление грудью оптимально. В первый день после рождения ребенку следует дать отдых. В это время ему рекомендуется только тепловатая вода через каждые 4 ч. После первого дня у ребенка бывает тошнота, потому что ребенку начинают давать смесь, содержащую сахар: например, 3 чайные ложки сахара на 8 унций молока и 8 унций воды. Через неделю количество сахара начинают увеличивать, пока ребенку не исполнится 2 месяца: с этого момента ребенку ежедневно дают 6 чайных ложек сахара.

Согласно общепринятым нормам в смесь добавляется столовый сахар, хотя некоторые врачи и рекомендуют вместо тростникового сахара декстромальтозу. Декстромальтоза легче переваривается, чем тростниковый сахар. Однако оба продукта нежелательны, поскольку они приводят к закислению крови.

Кислые отходы в крови отбирают щелочные минералы из крови и тканей и из самого молока. Бледность и анемичность детей может возникать из-за снижения запасов щелочей в тканях. Помимо этого, дети легко простужаются, отличаются пониженной сопротивляемостью, так как их организм перегружен отходами. Слизистые оболочки дыхательных путей воспаляются именно из-за потребления сахара.

Другая серьезная ошибка при кормлении детей заключается в том, что слишком рано в рацион включаются овощи. Когда ребенку 3 или 4 месяца от роду, ему вовсе не требуется так называемая "детская пища".

Основной продукт для кормления ребенка — это надлежащим образом приготовленная молочная смесь или материнское молоко. Ребенок будет себя прекрасно чувствовать и прибавит в весе, если в качестве основной пищи будет получать молоко.

Второй по важности вид пищи — это пища, богатая витаминами. Идеальный источник витаминов — свежеприготовленный апельсиновый сок. После первого месяца ребенку можно давать апельсиновый сок по нескольку раз в день (сначала разбавляя его водой) в течение 1—6 месяцев.

Хорошая пища для грудного ребенка — свежеприготовленные овощные соки, смешанные в миксере с апельсиновым соком. Свежеприготовленный овощной сок намного превосходит консервированную пищу. Широко рекламируемые детские консервы, разумеется, облегчают труды матери, но их пищевая ценность невелика.

Многие дети страдают от раздражения кожи. Сыпь на коже вызывается брожением грубой пищи в кишечнике. Нередко моча детей имеет повышенную кислотность. Это также результат неправильного кормления.

Кормление грудью

Материнское молоко — идеальная пища для новорожденного. Если в рацион матери входят свежие фрукты, сырые салаты, 1 или 2 яйца в день и 1 кварта молока, в ее молоке — все необходимые витамины. Мать может употреблять овощные супы и зеленые или желтые овощи, сваренные на пару, в любом количестве, но без переедания.

В рацион кормящей матери можно вводить пшеницу, небольшое количество орехов, изредка хлеб и картофель, но в очень умеренных количествах.

Искусственное питание

Новорожденному можно давать смесь, состоящую из кипяченой воды и пастеризованного молока в разных пропорциях. Ни в коем случае не следует добавлять сахар.

Ребенка следует кормить через каждые 2—3 ч, только не прерывая его сна. Нормальный ребенок спит всю ночь. Ночью ребенку можно давать только тепловатую воду. Когда ребенок прибавит в весе, количество принимаемой пищи можно увеличить от 4 до 8 унций, сохранив соотношение воды и молока. Если ребенку становится хуже после такого кормления, значит, или в смеси слишком много молока, или дается слишком большое ее количество. В этом случае следует составлять смесь из расчета одна треть молока на две трети воды или уменьшить ее количество.

Иногда новорожденный лучше переносит сливки, чем свежее коровье молоко. Сначала смесь должна состоять из $^1/_4$ сливок 3/4 кипяченой воды. Если она хорошо действует в течение 1—4 недель, можно составлять смесь из расчета $^2/_3$ воды и $^1/_3$ сливок. Количество сливок можно увеличить только в том случае, если прибавка в весе составит менее 1 фунта (0,4 кг) в месяц.

Если ребенку дают апельсиновый сок 3 или 4 раза в день, при соотношении 2 унции (56,6 г) сока на 1 унцию (28,3 г) кипяченой воды, он получает еще добавочное количество сахара (из апельсинового сока), и этот сахар лучше того, который содержится в общепринятой молочной смеси. Сахар, содержащийся в апельсиновом соке, обеспечивает кровь витаминами и щелочами.

Прикармливание ребенка апельсиновым соком можно начать с четвертой или даже третьей недели его жизни.

Масло тресковой печени (рыбий жир) иногда включается в питание ребенка, однако, рыбий жир вреден для сердца и других важных органов.

В течение первых шести месяцев ребенка лучше всего кормить грудью, прикармливая искусственным молоком и апельсиновым соком. Когда ребенку исполнится 6 месяцев,

ему можно давать протертую свежесваренную морковь и зеленый горошек. Приготовленная в домашних условиях пища, пропущенная через миксер, значительно полезнее для ребенка, чем пища консервированная.

Вот один из рецептов: сварите на пару в течение 10 мин два свежих овоща в 1 стакане воды, добавьте 1 стакан холодного молока или воды, охладите ее, после чего размельчите в миксере до образования пюре.

Кормите ребенка досыта. Оставшуюся смесь можно сохранить в стерильном закрытом сосуде до следующего приема пищи или даже до следующего дня. После 6 месяцев вполне достаточно подкармливать ребенка 2 раза в день свежими, сваренными на пару овощами. Ни в коем случае не кормите ребенка картофелем или другими крахмалистыми овощами, пока он не достигнет возраста 9 месяцев.

Начиная с 6 месяцев ребенку можно давать сырые овощные соки, приготовленные в миксере. Промойте, очистите и мелко нарежьте зелень сельдерея, добавьте нарезанный зеленый салат и натертую морковь, поместите в миксер и добавьте 1 стакан молока или апельсинового сока. Пропустите полученную массу через тонкое сито и кормите ребенка из бутылки или стакана.

Обычная пища вызывает у слабых детей много болезней. Преждевременное подкармливание крахмалистой пищей, например, понижает иммунитет ребенка. Ребенок рождается с естественным иммунитетом к болезням, который рассчитан примерно на 6 месяцев. При кормлении крахмалистой пищей, а также консервированным мясом и яйцами ребенок может чрезмерно располнеть, а кроме того, его организм будет перенасыщен гнилостными отходами. У ребенка воспаляются слизистые оболочки, появляется насморк, болят уши, воспаляются глаза, наблюдается общее болезненное состояние, дурно пахнущий стул. Это опасные симптомы, признаки серьезной болезни. Дети могут умереть при таком состоянии.

Питание ребенка должно быть организовано так, чтобы он не болел насморком, воспалением среднего уха или любыми другими заболеваниями носа, горла или желудка. Бо-

лезни, как правило, вызваны перекармливанием маленького ребенка.

Если малыша кормят правильно, он через 8—9 месяцев превратится в румяного, шустрого ребенка. Такой ребенок может начать ходить, не достигнув года.

Вес здорового ребенка в возрасте 6 месяцев должен только в 2 раза превышать его вес при рождении, тогда как многие дети в этом возрасте весят 18 или 20 фунтов (7,2 и 8,0 кг) вместо 12 или 14 (4,8 или 5,6). Именно эти дети в большей степени подвержены болезням, чем худощавые дети, которых правильно кормят.

Толстые дети, хотя внешне и выглядят здоровыми, медлительны, малоотзывчивы на внешние раздражители.

Когда ребенок достигнет 9 месяцев, на обед ему можно давать печеный картофель. Можно также добавить на завтрак или ужин банан.

Сначала кормите ребенка из бутылки. Молоко для него — самая важная пища. Неправилен порядок питания, при котором начинают кормление со всякой другой пищи и только после этого дают ребенку бутылку молока.

Подслащенные сахаром десерты непригодны для ребенка. Консервированные томатные соки, которые рекомендуются некоторыми педиатрами для детей до года, хуже, чем свежие овощные соки. Когда ребенка подкармливают сахарами, крахмалами, мясом и яйцами, у него скоро появляется сыпь вокруг половых органов и в других местах, что является признаком накопления отходов в организме.

Яйца можно давать ребенку только начиная с года или даже двух лет. Железо, содержащееся в свежей овощной зелени, легче переваривается и усваивается, чем содержащееся в яйцах. Яйца, сложные по составу, разлагаются и образуют неприятно пахнущие болезнетворные кислоты и газы. Даже взрослым трудно переваривать яйца. Это преступление — кормить младенца яйцами. Регулярное и ежедневное кормление ребенка яйцами может послужить причиной заболеваний.

Недостаток аппетита у маленького ребенка нередко признак того, что ему не требуется никакой пищи, кроме фруктовых соков 2 или 3 раза в день. Кормление же яйцами и мясом нередко перебивает аппетит у ребенка, он страдает от аутоинтоксикации, вызываемой белковыми отходами,

поглощаемыми кровью через пищеварительные органы, желудок и кишечник.

Очень многие дети теряют здоровье, если их кормят общепринятыми пищевыми смесями. Вот почему очень немногие родители имеют здоровых детей, хотя организм ребенка обладает естественными защитными средствами против болезней.

Правильное кормление ребенка в течение первого года жизни обеспечит ему здоровье в будущем: крепкое тело и умственные способности.

Здоровье ребенка и диета

В такой удивительной стране, как США, мы могли бы иметь 100% здоровых детей. У нас большие, хорошо оснащенные больницы, хорошие квалифицированные врачи, литература, полезная для врачей и больных. Нам уже многое известно о болезнях. Многое мы знаем и о питании. Мы выращиваем прекрасные урожаи зерновых, овощей и фруктов. Мы производим самую лучшую консервированную пищу в мире. Мы производим лучшие корма для животных и знаем, как их кормить. Но... мы не знаем, как кормить своих детей. У нас по-прежнему много больных детей, хотя здравоохранение претендует на глубокие знания в области предотвращения болезней.

В чем же заключается ошибка общепринятых теорий о здоровье детей? Я убеждена, что основная причина болезней детей кроется в их питании. Американские дети перекармливаются с самого рождения, даже при тщательном соблюдении диеты.

Помимо молока, грудные дети получают большое количество пищи. В простых семьях мать кормит своего ребенка грудью год или более и не дает ему почти ничего другого. И ребенок развивается здоровым. В Америке матери считаются весьма просвещенными женщинами, однако их дети в большинстве своем бледнолицы и болезненны.

Зачем кормить двухлетнего ребенка мясной пищей? Разве здравый смысл не подсказывает, что мясо представляет собой очень сложный белок животного происхождения, вызывающий гниение? Маленький ребенок даже не имеет достаточного количества ферментов и адекватного пище-

варительного аппарата для переваривания котлеты, жареного пирожка с мясной или рыбной начинкой.

Какую отсталость проявляют врачи, рекомендующие подобную пищу маленьким детям! Матери же нередко приходят в недоумение, когда другие врачи открыто осуждают такое, привычное для них питание.

В результате неправильного питания ребенок вырастает с больными гландами, с мастоидитами, с воспалением среднего уха. Аппендицит у детей — следствие заполнения прямой кишки гниющими пищевыми отходами.

Матери не знают, какие опасности грозят ребенку при запоре, когда стул у него бывает 1 раз в день или даже реже. Матери не подозревают, признаком чего является тот зловонный запах, который оставляет после себя ребенок в туалете. Переедание яиц и мяса приводит к разложению белковых отходов и превращению их в газообразные вещества. Определенное количество этих веществ удаляется, но большая часть этих весьма вредных для организма газов поглощается кровью. Бледный, усталый, слабый, анемичный ребенок — обычный результат беспорядочного питания.

Я попытаюсь предложить лучший путь.

Маленьким детям старше 2 лет в качестве основной пищи следует давать молоко. Молоко представляет собой жидкую смесь легко перевариваемых белков, жиров, углеводов и витаминов. Молоко — лучшая пища и для грудных детей, и детей постарше. Оно способствует росту и построению тканей. Недостаток в нем железа может с успехом восполняться железом из зелени и красных овощей.

Одно- или двухразовое питание можно слегка разнообразить солодовым молоком.

Дополнительно можно также давать сырое фруктовое пюре, фруктовый сок, банан, авокадо и соки из сырой моркови, сельдерея и зеленого салата. Вареные овощи не требуются. Вес ребенка при таком питании увеличивается незначительно.

Когда у ребенка появятся зубы, ему можно давать для пережевывания небольшое количество черствого хлеба и кусочек корня сельдерея. Волокнистая структура сельдерея предотвращает его размельчение на кусочки, которые легко проглатываются.

На третий год ребенку можно ежедневно или через день на завтрак или ужин давать по яйцу. Обед должен состоять из одного или двух слегка отваренных овощей — пюре или жидкой смеси. На обед можно также давать крахмалистое блюдо, например хлеб из муки цельного помола со сливочным маслом. Одного крахмалистого блюда в день для ребенка вполне достаточно. Крахмалистая пища должна сочетаться с сырым салатом и фруктами — такими, как авокадо, сладкое сырое яблоко, груша или виноград.

Когда ребенок подрастет, ему нужно давать в среднем более 8 унций (230 г) молока на каждый прием пищи. Ребенок в возрасте 3—4 лет с удовольствием и пользой выпьет 1 пинту молока, если кроме молока ему не дают много другой пищи. Тарелка нарезанных и смешанных сырых фруктов и 1 пинта молока — вкуснейшее оздоровительное блюдо для ребенка.

Мясо, рыба и специально приготовленные десерты с заварным кремом, шоколадные пудинги и т.п. просто добавляют отходов и засоряют печень и пищеварительный аппарат растущего ребенка.

Иными словами, ребенка следует кормить в основном молочными продуктами, овощной зеленью и сырыми фруктами. В дополнение к белку молока можно дать несколько орехов, или одно яйцо, или небольшое количество творога, или сыр. Однако белковую пищу лучше давать детям в более старшем возрасте.

Питание маленьких детей

Главная потребность ребенка после первого дня рождения — это 1 кварта молока в день. Молоко следует всегда давать в качестве первого блюда перед другими видами пищи. После молока можно давать пюре из свежих фруктов, которые способствуют перевариванию молока. Хлеб давать с молоком не рекомендуется: многие болезни у младенцев и детей возникают именно потому, что им дают подобные несовместимые смеси.

Составление правильных сочетаний пищи — это наука. Оптимальным сочетанием для детей являются фрукты и молоко.

Сахарные смеси, такие, например, как десерты в упаковках, давать детям не следует. Консервированные продукты: овощи, мясо и другие — должны быть заменены свежими продуктами домашнего приготовления, сваренными на пару и пропущенными через миксер.

Вареные или консервированные фрукты в качестве пищи для детей необязательны и нежелательны, поскольку дают неполезные конечные продукты их переваривания и метаболизма (кислые отходы).

Примерное меню ребенка следующее. На *завтрак:* к апельсиновому соку добавьте нарезанные на дольки яблоки (без сердцевины) и ломтик свежего сырого ананаса. Пропустите через миксер до образования однородной массы и давайте ребенку после молока.

На *обед:* сырой салат — нарезанные зелень сельдерея (1 стакан), зеленый салат и натертую сырую морковь, смешанную с апельсиновым соком и равным количеством воды. Эту смесь пропустите через миксер, а затем — через тонкое сито. После молока этим пюре можно кормить ребенка из стакана или прямо из бутылки.

На *ужин* ребенку требуется от 8 до 20 унций (0,56 л) молока, за которым следует фруктовое пюре, как и на завтрак.

Приведенная диета рекомендуется для ребенка до 6 месяцев. Если ребенок хорошо себя чувствует на этой диете и каждый месяц дает прибавку на 1 фунт (0,4 кг), значит, переваривание у него происходит нормально.

Яйца необязательны, поскольку до года ребенок не может переваривать их: яйца вызывают запор и другие нарушения в пищеварительной системе.

Мясо также противопоказано ребенку. Кварта (1 л) молока содержит достаточное количество ценных в биологическом отношении белков и других важных питательных веществ, способствующих росту и укреплению здоровья ребенка. Молоко не следует смешивать с другими белковыми продуктами. В течение первых 6 месяцев второго года диета ребенка должна состоять в основном из 1 кварты молока в день, разделенной на 3 или 4 приема. Если ребенку достаточно трех приемов пищи в день, ему можно давать от 10 (0,28 л) до 12 унций (0,37 л) молока на завтрак и ужин. Эти два приема состоят из двух видов пищи — молоко и

фрукты. На обед ребенку дают смесь из вареных овощей и соки из сырых овощей в добавление к молоку.

Что касается пищи, необходимой для жевания, то можно обойтись половиной ломтика черствого хлеба из необдирной муки, смазанным сливочным маслом, между приемами пищи. Не кормите ребенка покупными продуктами, потому что они обычно изготавливаются с сахаром. Неподслащенная крахмалистая пища способствует сохранению зубов, оздоровлению крови и тканей.

Во вторые 6 месяцев второго года допускается употребление в пищу одного яйца ежедневно или через день на ужин или обед. На один прием можно давать печеный картофель, а на другой — яйцо.

Если у ребенка появится запор, следует перестать давать яйцо. Такому ребенку можно будет давать яйца только начиная с 4 лет. Как только ребенок сможет пережевывать зелень, ему можно давать овощной салат вместо овощных соков. Сырые овощи обеспечивают организм необходимыми минеральными веществами и витаминами, укрепляют кости и зубы.

Ребенку до 5 лет требуется много энергии для роста, развития органов. Поэтому потребляемая пища должна состоять по преимуществу из минеральных веществ и витаминов, а не крахмалов. Все, что может потребоваться ребенку из крахмалистой пищи, он получит из ломтика хлеба со сливочным маслом или печеного картофеля.

На пятый год ребенок становится заметно активнее и хочет сладкого. Правда, он будет требовать сладости, если только вы сами привьете ему вкус к ним. Большое благоразумие требуется со стороны матери при формировании у ребенка правильных привычек питания.

Убирайте подальше от ребенка сладости. Лучше давать ребенку сладости в виде натертой сырой моркови и свеклы. Кормите его бананами (1—2 в день) во время приема пищи или между приемами.

Изюм и финики, а также кекс и печенье не следует давать ребенку в дошкольном возрасте. Эта пища отбивает желание есть более важную для него пищу — сырые овощи и фрукты.

Маленькие дети, которых кормят так, как описано выше, не имеют кариеса зубов, болезней носоглотки, насморков и гнойных выделений.

Ребенок школьного возраста обычно очень занят. На завтрак ему нужно давать столько пищи, сколько он сможет съесть с аппетитом. Молоко, как и сырые фрукты, — самый важный вид пищи для него. Если ему хочется хлеба со сливочным маслом, ему дают крахмалистый завтрак в комбинации с сырыми фруктами. В конце приема пищи на десерт ребенок обязательно должен получить сырые фрукты. И по-прежнему в качестве первого блюда ребенок в этом возрасте должен получать молоко.

Некоторые дети не бывают голодны утром. Матери не должны побуждать их есть угрозой или лаской. Пусть они выпьют стакан апельсинового сока и возьмут с собой на дорогу пару яблок.

Школьник может съесть одно яйцо. В добавление к яйцу — молоко и фрукты. В этом возрасте он очень активен и требует добавочного количества белков. Второй завтрак в школе может состоять из пинты молока или двух-четырех ломтиков хлеба со сливочным маслом (или то, или другое) в добавление к сырым фруктам. Сразу давать ребенку и молоко и хлеб не нужно.

Школьные завтраки обычно не оздоравливают детей. Случайные смеси, подслащенные сахаром десерты и другие беспорядочные сочетания пищи способствуют образованию кислотосодержащих отходов в крови в большом количестве. Это ослабляет организм детей, создает восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

На ужин ребенок может съесть салат из сырых овощей в добавление к крахмалистому или белковому блюду. Если ребенок любит орехи, дайте ему 10—12 миндальных, или земляных орехов, или фундук. Орехи идеально перевариваются с сырым салатом. В добавление к салату можно дать ломтик белкового хлеба (соевого или клейковины) со сливочным маслом. Орехи можно давать с салатом 2 раза в неделю, сыр — 2 раза в неделю.

Другой вид пищи — свежеприготовленные на пару овощи. Это могут быть любые два или три овоща, созревающие над землей. Этот вид некрахмалистой пищи прекрасно сочетается с белковой пищей. Иногда на ужин можно да-

вать печеный картофель, а вместе с ним — вареную на пару морковь, свеклу, зеленые бобовые или горошек.

На десерт всегда хороши любые сырые фрукты и в любом виде. Десерты в упаковках, как уже говорилось, не так полезны, как свежие сырые фрукты.

Между приемами пищи ребенок может выпить стакан молока и съесть кусочек сырого фрукта.

Питание подростков

Подростковый возраст представляет собой критический период в жизни человека. В этот период очень важно организовать правильное питание. Пища является средством достижения хорошего здоровья и привлекательной внешности.

У многих подростков на коже появляются прыщи. По мнению некомпетентных людей, прыщи знаменуют пробуждение полового влечения. Это нелепое суждение: прыщи бывают вызваны в первую очередь чрезмерным потреблением сахаросодержащей пищи.

Девочки и мальчики начальной и средней школы едят очень много пряников, кексов и пьют безалкогольные напитки. И расплата за это — обезображенная кожа и другие болезненные проявления.

Сладости перевозбуждают систему желез внутренней секреции и приводят к повышению сексуальности. Подросткам требуется определенное количество энергетической пищи, но сладкую пищу можно выбрать из множества свежих сырых фруктов и овощей. Сладкое яблоко или груша — прекрасный десерт или закуска между двумя приемами пищи. Такой вид пищи не будет обеднять химический состав крови и не приведет к появлению прыщей и другим неприятным заболеваниям.

Воспалительные болезни носоглотки и пищеварительного тракта возникают у молодежи также в результате чрезмерного потребления сладкой и крахмалистой пищи. При избыточном потреблении крахмалов и сахаров в желудке и кишечнике возникает брожение. Аппендицит — это конечный результат плохой работы слепой кишки. У любого человека, потребляющего много хлеба, кексов, пряников и безалкогольных напитков, появляется запор. Застойная фекаль-

ная масса воздействует на аппендикс в верхней части слепой кишки, что служит причиной неотложной операции. Правильная гигиена питания и ежедневное освобождение кишечника предотвратит острый и хронический аппендицит.

Подростки в силу чрезвычайной активности отличаются прекрасным аппетитом и поедают все, что вкусно. Поэтому употребляют слишком много белковой пищи. Но мясо и яйца в избытке вредны для подростков. Мясо животных всем противопоказано, так как оно является болезнетворной пищей.

Подростки могут прекрасно питаться квартой молока в день, которая удовлетворит их потребность в белках. Одно яйцо в день также вполне достаточная пища для мальчика или девочки, чтобы подросток не располнел.

Некоторые молодые женщины и мужчины, не достигшие 20—21 года, выглядят карикатурно, если они чересчур полны при высоком росте. В США, в частности, богатые люди могут позволить себе есть столько, сколько угодно. Пищеварительная система молодых еще не нарушена, усвоение нормальное, поэтому пища идет на формирование длинных костей, больших мускулов и во многих случаях слишком крупных черт лица.

Правильное питание должно быть научным и обеспечивать эстетическую внешность. Человек не должен забывать о внешности, выбирая пищу. Мы любуемся полотнами и скульптурами эпохи Возрождения; Леонардо да Винчи и Микельанджело рисовали с натуры людей, которые были красивее современных мужчин и женщин, они не выглядели перекормленными. Во времена этих мастеров наука о питании находилась в зачаточном состоянии. Но люди были сложены лучше, чем теперь, поскольку руководствовались здоровым инстинктом.

На завтрак подросток может съесть апельсин или несколько свежих фруктов по сезону. Свежий ананас — также прекрасная пища на завтрак. Если подросток голоден, он может позволить себе немного белковой пищи, например, стакан молока или яйцо с фруктами.

На обед допустимы два вида пищи: 1) пинта молока и свежие сырые фрукты или 2) хлеб с маслом и зеленый салат со свежими сырыми фруктами.

На ужин можно съесть салат, столько, сколько хочется. В добавление к салату — свежие, сваренные на пару овощи и одно крахмалистое или белковое блюдо. На десерт всегда хороши сырые фрукты.

Подростки с правильными привычками в питании никогда не будут испытывать острую потребность в сладком и не заболеют болезнями, свойственными их возрасту. Они также смогут сдерживать свои половые инстинкты, направляя энергию в русло здоровой деятельности.

Питание взрослых

Диета, которую я рекомендую в этой главе, подходит людям любой возрастной категории. Взаимосвязь между пищей и "чувством усталости" — очень важный фактор, который обычно игнорируется. Усталый молодой человек, если он голоден, должен съедать более легкую пищу в сравнении с той, которую он употребляет после хорошего отдыха.

Пища под влиянием усталости превращается в яд замедленного действия.

Доктор Ж.Х.Тильден подчеркивал: "Никогда не ешьте в усталом состоянии". Это очень важное правило, которого должны придерживаться как молодые, так и пожилые.

Желудочные и кишечные функциональные и органические заболевания нередко обнаруживаются у людей как в молодом, так и в пожилом возрасте. Потребление обычной пищи в усталом состоянии нередко вызывает воспалительные и хронические болезни желудка и кишечника.

Среди простых людей наблюдается меньше случаев язвы желудка и рака, чем среди образованных. Простые люди не поспевают за временем. Жизнь для них куда проще, чем для людей цивилизованного мира.

Нужно знать, когда есть, а также, когда воздержаться от пищи. Надо также знать, чем следует питаться в зависимости от времени года и эмоционального состояния, т.е. депрессии или радости. Некоторые сырые фрукты вызывают меньшее угнетающее действие на желудок в сравнении с обычной едой, когда человек или устал, или раздражен, или расстроен. На деле природа нередко сама лишает аппетита людей, страдающих от такого рода расстройства.

С другой стороны, некоторые люди при расстройствах страдают повышенным аппетитом. Жизнь человека налагает на него определенные обязанности, что наряду с другими повседневными привычками в гигиене требует умеренного потребления пищи.

Людям, достигшим зрелости, свежие сырые фрукты и фруктовые соки требуются только на завтрак. Еда на обед, если человек голоден, может состоять только из двух блюд: бутерброда и салата из сырых овощей и кусочка пирога, сырых фруктов и фруктового сока или кусочка пирога с молоком и сырых фруктов. Вареную пищу следует съедать только после рабочего дня. Многие взрослые питаются сырыми фруктами на завтрак, и в результате этого они себя прекрасно чувствуют и способны работать с ясной головой.

И молодые люди и старые часто страдают запорами. Запор — результат перенапряжения пищеварительного тракта при избытке отходов. При переедании пищеварительный тракт не успевает переваривать и усваивать пищу и это приводит к нарушению работы прямой кишки и запору.

При запоре каждая клетка организма работает неправильно: ее функции выделения нарушены; между тем как клеточное выделение — одна из основных функций живого организма.

Большое напряжение и темпы современной жизни обессиливают человека, доводят его до отчаяния. Что может спасти человечество от болезней и деградации? Прежде всего — это вооружение его знанием как правильно питаться, т.е. знанием того, что надо есть, как много надо есть и в каких сочетаниях.

Питание пожилых

Гериатрия как отрасль медицины приобретает все более важное значение. Врачи заботятся о здоровье престарелых.

Одна из целей моей деятельности — предотвращение хронических заболеваний у престарелых. Этого можно достичь при условии правильного питания и соблюдения правил гигиены.

Мясо животных не подходит для питания престарелых. Консервированные фрукты и овощи хуже свежих. Мороже-

ные овощи и фрукты по своему качеству уступают недозрелым.

Людям в пожилом возрасте не требуется никакого завтрака, кроме апельсинового сока и небольшого количества свежих сырых или вареных фруктов. Каши, яйцо, гренки и другая крахмалистая пища, а также напитки переполняют организм отходами, с которыми организм пожилых людей не справляется.

На обед пожилому человеку лучше всего съедать небольшое количество овощного салата и яйца или выпивать стакан сырого овощного сока (вместо салата), или небольшое количество сыра с тонким сухим печеньем и один какой-либо слегка сваренный овощ плюс сырой фрукт на десерт.

Пудинги, кондитерские изделия и шербеты являются нездоровой пищей для любого человека в пожилом возрасте. Любые смеси сахара и крахмала могут привести к воспалительным заболеваниям, таким, как артрит, желудочно-кишечные заболевания, или другим. Срок жизни пожилого человека можно продлить с помощью диеты, содержащей от 75 до 80% сырых фруктов и салатов. Особенно рекомендуется принимать эту богатую минеральными веществами и витаминами пищу в виде соков. Нередко люди в пожилом возрасте заболевают старческими язвами, самопроизвольными переломами костей и другими дегенеративными органическими заболеваниями. Диета, содержащая много фруктовых и овощных соков, послужит отличной профилактикой против этих болезней. Старым людям не нужны такие экзотические блюда, как "кролик по-уэльски", "тушеная баранина с картофелем" и т.п.

Десерты на ужин также не должны стать для пожилых тяжелой нагрузкой. Свежие сырые салаты должны съедаться с аппетитом. Половина грейпфрута — также хорошая пища к белковому блюду на ужин. Салат с творогом или орехами или один-два вареных на пару овоща и свежий фрукт на десерт — прекрасная еда для людей пожилого возраста.

Ужины могут состоять из печеного картофеля или хорошо сваренной гречневой или овсяной каши с одним или двумя вареными овощами, сырым овощным соком или салатом из сырых овощей и сырыми фруктами на десерт. В

холодную погоду требуется еще тарелка сваренного горячего супа. В жаркую погоду к крахмалистому или белковому блюду добавляются холодные фруктовые или овощные супы.

Интеллигентные пожилые люди с современным образом мыслей не нуждаются в каком-либо стереотипном меню на все дни недели. Меню на каждый день должно планироваться в зависимости от того, какие продукты есть в наличии, а также в зависимости от аппетита. Я думаю, что разнообразие блюд на каждый прием пищи должно быть небольшим.

Напротив, приверженцы ортодоксальной медицины отмечают: "Не ограничивайте себя более узкой по разнообразию диетой из страха, что некоторые виды здоровой пищи могут вызвать кислое ощущение во рту, изжогу или тошноту".

Как раз очень важно обратить внимание на такие симптомы, как тошнота, изжога и т.п., потому что игнорирование их может привести к серьезным заболеваниям.

Любое такое нарушение требует одного-двух дней жидкой диеты, состоящей из такой пищи, как лимонный и грейпфрутовый соки, разбавленные водой, и сырые овощные соки, если они принимаются с аппетитом. Если на них нет аппетита, пропустите один или два приема пищи или поголодайте пару дней — это хорошая профилактика против болезни.

Для старых людей требуется меньшее количество и меньшее разнообразие пищи. Для их организма важно правильное сочетание продуктов на каждый прием пищи.

Кондитерские изделия лучше есть только раз в неделю. Так же можно съесть мороженое раз в неделю на ужин или на обед.

В промежутках между приемами пищи допускается кусочек свежего сырого фрукта, если есть аппетит. Напитки, такие, как кофе, чай, недопустимы ни на какой прием пищи, ни в промежутках между приемами.

Некоторые люди с недостающим весом могут включать в свой рацион питания сливочное масло и сметану. Эта пища легко переваривается, если человек не утомлен. Люди с большим весом, и в частности с большим животом (даже с

худыми ногами и руками), требуют мало еды. Большой живот — признак того, что организм не может усваивать столько пищи, сколько съедается. Пища запасается в тканях живота, вокруг кишечника и соединительных тканей и в мускулах живота.

Людям с такими заболеваниями, как повышенное давление, артрит, склонность к глухоте, ухудшение зрения, полезно оставаться на диете из свежих сырых фруктов и фруктовых соков от месяца до трех месяцев и даже дольше.

Непростительная ошибка — рекомендовать старикам мясо и рыбу. Старики хотят наслаждаться жизнью на склоне своих лет как можно дольше. Молочно-вегетарианская диета, согласно моей программе, может продлить жизнь престарелых и может также помочь сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

Питание в дороге

Путешествие ради удовольствия укрепляет ваше здоровье в том случае, если вы не употребляете в пищу обычную жареную пищу. Во время путешествий хороши свежие сырые фрукты. Такая еда даст возможность организму отдохнуть; благодаря ей перегорают питательные вещества, накапливаемые в клетках организма.

В дороге сокращайте потребление пищи до минимума; ограничьтесь сырыми фруктами. Очень хороши сырые салаты. Простая еда из сырых фруктов и овощей в любом случае физически оживит организм. К ней можно добавить немного хлеба, зерновых, вареной фасоли и чечевицы 1 или 2 раза в день.





Книга кулинарии здоровой пищи

Меню здоровья

Пища должна быть простой. При современных способах варки приготовление пищи можно сократить до минимума. Основанное на научных принципах приготовление пищи представляет собой замечательное сочетание искусства и науки. Независимо от того, приготовляется ли простой завтрак, ленч или праздничный обед, пища не должна быть испорчена перевариванием.

В этой главе я предлагаю 20 вариантов завтраков, а также некоторые варианты ленчей (вторых завтраков, или полдников) и обедов. У большинства людей завтраки обычно состоят из продуктов, вызывающих брожение, скопление газов от несварения пищи, боли, рвоту и т.д. Я же предлагаю такие завтраки, которые способствуют восстановлению здоровья, позволяют человеку начать свой день, полному энергии и жизненных сил.

Меню на завтрак

Фрукты на завтрак

Как я уже неоднократно подчеркивала, фрукты представляют собой идеальную пищу и на завтрак, и на обед, и на ужин. В этой главе я предлагаю читателям различные варианты завтраков из фруктов, приготовление которых рассмотрено в главе "Рецепты здоровья".

Яйца и сыры на завтрак

Лучше всего употреблять на завтрак свежие яйца, сваренные на легком огне, т.е. яйца всмятку, которые варят в горячей (не в кипящей!) воде в течение 3—5 мин. Свежие фрукты, съеденные после яиц и сыра, оставят приятное ощущение во рту и улучшат переваривание в желудке и кишечнике.

Яйца, съеденные с хлебом, как это обычно делается, вызывают боли, скопление газов, рвоту и т.д. Свежие или сваренные на слабом огне фрукты представляют собой легкую пищу и улучшают переваривание белков. Яйца хорошо сочетаются с грейпфрутами, апельсинами и свежими ананасами.

Крахмалистая пища на завтрак

Превосходную основу для приготовления завтрака представляют сухие зерновые. Из необдирной муки легко приготовляется хлеб и тонкое сухое печенье; хлеб нарезается ломтиками и подрумянивается на огне.

Варка зерновых требует определенных знаний. Ни в коем случае не варите их в спешке! Любые зерновые, в том числе и овсяная крупа, пшено, пшеничная крупа и другие необдирные крупы, следует готовить после доведения их до кипения на слабом огне, пока не получится каша. Хорошо переваренная пища из продуктов, содержащих крахмал, переваривается намного легче, чем недоваренная или сырая. В процессе варки в крахмале происходят химические изменения, после чего он готов к дальнейшему перевариванию в желудке.

Для поджаривания ломтиков хлеба лучше применять электрические приборы, а не газ. Поджаренный хлеб легче

переваривается потому, что тепло превращает крахмал в декстрин, а декстрин представляет собой промежуточный продукт между крахмалом и глюкозой. При переваривании крахмал переходит в декстрин и глюкозу.

Не рекомендуется слишком разнообразить пищу на завтрак. Если у вас хороший аппетит и вы любите кашу или хлеб с маслом, ограничьтесь этими продуктами.

Напитки на завтрак

Во время завтрака напитки выпиваются перед любой другой пищей. Детям дается цельное молоко. Взрослым рекомендуется молоко, разбавленное горячей водой. Нужно вскипятить стакан воды, в кипящую воду влить стакан молока и держать на огне в течение 2 мин. Это легкий завтрак для взрослых, которые нуждаются в легкопереваримой пище.

По желанию разбавленное молоко можно подсластить медом. Вода и молоко (в соотношении 1:1) и теплые печеные яблоки составят легкопереваримый завтрак. Особенно рекомендуется такой завтрак тем, кто страдает запором.

Вареные фрукты любого вида могут комбинироваться с молоком и сливками.

Завтрак для взрослых, склонных к ожирению

Пожилые люди, имеющие склонность к полноте, должны обходиться на завтрак без молочного блюда. Половина грейпфрута — прекрасное начало завтрака. Сок лимона, разбавленный небольшим количеством теплой или холодной воды, также превосходно стимулирует вялые пищеварительные органы. Именно при склонности к ожирению наблюдается органическая вялость, которая преодолевается диетой из цитрусовых фруктов на завтрак. Люди с превышением нормального веса должны сдержать свой аппетит и отказаться от тяжелых завтраков. Один ломтик поджаренного хлеба или пара столовых ложек каши — достаточный рацион на завтрак для людей, которые не хотят поправиться.

Завтрак для детей

На завтрак дети могут выпить цельное молоко, ячменный напиток или фруктовый сок перед тем, как съесть фрук-

ты: печеные яблоки (теплые или охлажденные), или 4 вареных чернослива в добавление к сырому яблоку или груше, или хурму (хорошо созревшую, мягкую и желеобразную), или зрелый авокадо (одна четверть или половина на один прием). Такой низкокалорийный завтрак особенно хорош летом.

Дети и подростки должны съедать пищи в 2 раза больше, чем взрослый человек с нормальным весом. Если они не склонны к полноте, то их не следует ограничивать в количестве пищи. Дети школьного возраста редко испытывают чувство голода перед завтраком. Некоторые матери стараются уговорить детей есть, когда те не имеют аппетита. Это неправильно. Такие привычки приводят к обжорству и болезням.

У большинства людей в среднем возрасте, т.е. к 40—50 годам, наблюдается ухудшение здоровья. Однако, по сообщениям прессы, свыше 8% юношей, призванных в армию, тоже оказались физически нездоровыми. Это тревожное явление, и вина родителей, учителей и общественности в том, что здоровье детей расшатано.

Гигиена питания не соблюдается: кексы, пряники и любая несвежая пища между завтраком и обедом, обедом и ужином или на переменах в школе нарушают нормальный аппетит, желание есть здоровую пищу, в которой нуждается организм. Здоровая пища — это салаты из сырых овощей и сырые фрукты. Есть медицинский термин "скрытый голод". Под скрытым голодом подразумевается, что организму не хватает витаминов и минеральных веществ, которых нет в обычных сдобных изделиях, шоколадных конфетах, сосисках, пшеничном хлебе и т.д.

Девушки и юноши, достигшие 18 лет, должны быть физически сильны и выносливы. Сильный организм — результат питания продуктами, которые не производятся пищевой промышленностью. А многих ли детей приучают съесть салат из сырых овощей или тарелку сырых фруктов? Салаты из овощей и фруктов, когда они являются главным блюдом на завтрак, обед, ужин, способствуют нормальному функционированию организма.

Завтрак должен состоять только из двух блюд — сырые фрукты и крахмалистое блюдо; молоко и фрукты или белковое блюдо и фрукты. Просто, не так ли?

Завтрак для строгих вегетарианцев (без молочных блюд)

Можно приготовить салат из свежих фруктов, таких, как апельсины, ананасы, грейпфрут, с добавлением горсти очищенных от скорлупы орехов пекан или других орехов и 2 чайных ложек меда. Такой салат требуется тщательно пережевывать.

Другой вариант включает два или три нарезанных ломтиками банана с десятком орехов кешью или 2 чайными ложками меда. Можно также добавить сладкое яблоко, зрелую грушу или кисть винограда.

Третий вариант — половина свежего авокадо, 1 или 2 банана, апельсин, мандарин или 1 стакан пюре из сырых фруктов (можно то и другое). В холодную погоду превосходным дополнением к завтраку из фруктов и орехов является сок лимона, разбавленный водой и подслащенный медом, или грейпфрутовый сок, разбавленный горячей водой и медом.

Когда не нужно есть

Есть без аппетита утром или в другое время дня не следует. Это большая ошибка. Но еще большая ошибка — это есть тогда, когда просыпаешься с головной болью или неприятным привкусом во рту. В этих случаях разумно воздержаться от какого бы то ни было завтрака, а выпить сок лимона, разбавленный небольшим количеством воды, съесть половину грейпфрута или пару апельсинов.

Когда человек просыпается с ощущением ломоты в теле, ему вовсе не требуется для восстановления здоровья пища. Нет. Слабость — тревожный сигнал о том, что организм человека требует отдыха, отдыха от пищи и от работы. В настоящее время многие люди, казалось бы, весьма просвещенные во всех сферах жизни, утрачивают свое здоровье, так как они знают слишком мало о пище, необходимой для их организма. Очень важно знать основные принципы влияния пищи на здоровье, знать, как применить эти принципы в повседневной жизни. Ведь животные не едят, когда им не хочется есть. Человек, просыпаясь с

кислым или горьким вкусом во рту, с головной болью, слабостью в ногах или с общим ощущением усталости, еще более усугубляет болезненное состояние организма, пытаясь поесть для того, чтобы набраться сил.

Вряд ли найдется большое число пациентов в больницах, понимающих, как важно избежать завтрака или съесть легкую пищу на завтрак, когда они просыпаются с ощущением недомогания. И вообще, многие ли люди просыпаются утром бодрыми и энергичными?

Завтраки по воскресеньям и на праздники

Яйца с фруктами, сыр с фруктами или орехи с фруктами — это праздничные завтраки. Такой завтрак может съесть человек, который встает утром с постели, полный энергии. Белковые завтраки особенно хороши в праздничные дни, когда завтрак съедается позднее, чем обычно, и является деликатесом.

Завтраки при ограниченном потреблении жидкости

Творог, свежий ананас или 2 апельсина, половина или целый грейпфрут. С этими фруктами хорошо сочетаются 1 или 2 яйца всмятку.

Правило для завтракающих

После сна за полчаса или за 1 ч до завтрака следует выпить 1 или 2 стакана фруктового сока, смешанного с водой.

Замечания по образцам меню

Завтраки, основанные на крахмалистой или белковой пище, могут быть рекомендованы только тем людям, которые поднимаются утром с постели с отличным аппетитом, а также тем, кто работает на свежем воздухе. Служащие, работающие в помещениях, а также люди с плохим аппетитом должны удовлетворяться легким завтраком, т.е. обходиться без яиц, сыра и орехов.

Меню на завтрак летом может быть таким же, как и зимой. Различаются только фрукты в зависимости от сезона.

Образец меню на завтрак летом и зимой

1.Печеные яблоки*, сливки, молоко.

2.Размоченный чернослив, апельсины, пахта (можно добавить горячее питье — сок лимона, разбавленный водой, с медом).

3.Печеные яблоки с размоченным изюмом*, молоко.

4.Смесь сушеных фруктов*, 2 финика, 2 фиги, 1 ложка изюма и около 0,5 л разбавленного молока в соотношении 1/2:1/2, 1 апельсин или 1 яблоко.

5.Кисть винограда, молоко с водой, подслащенное медом.

6.Кисть винограда, пахта, сыворотка.

7.Творог, ананас и сок лимона, разбавленный водой, с медом.

8.Яйца всмятку* (см. раздел "Яйца на завтрак"), нарезанные ломтиками апельсины, ананас, сок лимона, разбавленный водой, с медом.

9.Орехи кешью, нарезанные на дольки апельсины и ананас, сок лимона, разбавленный водой, с медом.

10.Пеканы (орехи), цитрусовые фрукты и сок лимона, разбавленный водой, с медом.

11.Зрелые бананы, сливки, сладкое яблоко.

12.Зрелые бананы, сливки, груша и мандарины.

13а.Хурма, молоко или разбавленное молоко.

13б.Хурма, 6 пеканов, 6 кешью и 1 апельсин.

14.Авокадо, нарезанные на дольки апельсины и напиток (необязательно).

15.Мандарины или апельсины, печеное яблоко.

16.Поджаренный хлеб, сливочное масло, сладкие сырые фрукты, 1 стакан горячей воды, немного сливок.

17.Дробленая поджаренная пшеница, подаваемая со сливочным маслом, любые фрукты (сырые и сладкие), ячменный напиток, сливки, мед.

18.Блюдо из хорошо сваренного пшеничного зерна цельного помола (см. раздел "Зерновые на завтрак"), сливки, крем, свежие сырые фрукты, яблоко, груша, сладкий апельсин.

---

* Здесь и далее для обозначенных звездочкой продуктов рецепты приведены ниже.

19.Необдирный рис, сливки или сливочное масло, сырые фрукты.

Меню для ленча (второго завтрака)

У американцев принято завтракать дважды. Слишком занятая домохозяйка на ходу приготавливает для себя бутерброд или съедает остатки приготовленных накануне блюд и выпивает чашку кофе. Примерно так же кормят детей-школьников. Дети дошкольного возраста обычно питаются избыточной по количеству и неприемлемой по составу пищей.

Ленчи, состоящие из сдобных изделий, в качестве основного блюда

Пирог с сырыми фруктами и напиток — лимонный сок, разбавленный водой, чай из мяты или чай со сливками — дадут энергию работающему взрослому на несколько часов. Дети могут выпить 1 стакан молока, заедая его пирогом.

Пирог может быть однослойным. Для выпечки используют кукурузную или пшеничную муку, или кукурузные хлопья, воду, растительное масло и сметану. Корж из пшеничной муки выпекают в течение 15 мин на умеренном огне. До укладки на корж фрукты варятся в течение нескольких минут.

Салат на ленч

Особенно хорош салат из сырых листьев зеленого салата.

Зелень салата состоит более чем на 90% из воды, поэтому салаты из свежей зелени в качестве основного блюда на ленч прекрасно утоляют жажду. Если салат приготавливается с сыром или яйцами, его не следует есть с хлебом или другой крахмалистой пищей.

Прекрасный десерт к салату представляют свежие фрукты или вишня.

Ленч с салатом

Рекомендуется салат, состоящий из 1 или 2 шт. тертой моркови или 6 кустиков зеленого салата, зелени сельдерея, свежего огурца и небольшого количества сметаны или

растительного масла. С салатом можно съесть хлеб со сливочным маслом. Прекрасное дополнение к такому салату — авокадо.

Приправа к салатам типа майонеза

Майонез промышленного изготовления не всегда полезен. Лучше пользоваться приправой домашнего изготовления. В соответствующем разделе приводятся рецепты приправ к салатам и майонеза "здоровье", который понравится любому гурману.

Как приготовлять салаты

Салаты для ленча приготовить очень просто. Вот несколько правил их приготовления.

Салатную зелень не следует держать очень долго в воде. Зеленый салат тщательно промывают, несъедобные части растения удаляют. За полчаса до нарезания салат перекладывают в чистую миску и ставят в холодильник.

Морковь перед тем, как ее натирать или резать, должна быть хорошо очищена.

Для возбуждения аппетита пища должна быть подана на стол очень чистой и красиво оформленной. Редис и зелень к салату не следует отмачивать в воде. Очистите, вымойте их, ополосните, положите в миску и охладите перед подачей на стол.

Салат можно уложить на блюдо любым способом. Например, уложите овощи в центре тарелки, оставляя свободными, по крайней мере один или полдюйма от края, как рамку на картине. Салат в центре тарелки выглядит декоративнее и аппетитнее.

Ленчи в холодную погоду

Зимой горячее блюдо среди дня дает энергию. Суп или щи приготовить нетрудно.

Крахмалистые супы из сушеного гороха или фасоли, чечевицы, ячменя, картофеля хорошо комбинируются с другой крахмалистой пищей. Ленч, состоящий из крахмалистого супа, ржаных хрустящих хлопьев или хлебцев из пшеницы цельного помола, или просто хлеба со сливочным маслом в сочетании с сырыми фруктами на десерт, нетруд-

но приготовить как для маленькой, так и для большой семьи.

Некрахмалистые супы — жидкие и кислые, например, томатные и свекольные, хорошо сочетаются с белковой пищей. Например, с таким супом можно подать блюдо из сыра или яиц в сочетании с фруктами или ягодами на десерт. Строгие вегетарианцы могут есть такой суп с орехами, а на второе фрукты с салатом.

Вареные овощи для ленча в качестве основного блюда

Можно приготовить прекрасное блюдо из 3—4 овощей, при условии правильного их сочетания. Хорошо сочетаются вареные блюда из картофеля, моркови, сельдерея и гороха.

Нарежьте картофель на кусочки любого размера. Морковь можно натереть или крупно нарезать. Корень сельдерея и репчатый лук лучше нашинковать. Варите овощи до готовности, до тех пор, пока остается вода для кипения. Для варки требуется стакан воды для втрое большего количества овощей, если вы оставляете после закипания несильный огонь. Варите всегда с плотно закрытой крышкой. После того, как овощи сварились, добавьте горошек — свежий или мороженый. При этом его цвет и аромат не меняются. Перед подачей на стол заправьте блюдо небольшим количеством соли и сливочного масла.

Превосходно блюдо из смеси вареных бобовых, моркови и цветной капусты. Варите бобовые и морковь около 10 или 20 мин, добавьте цветную капусту и варите еще 8 мин. Цветная капуста, если варить ее более 8—10 мин, станет коричневой и потеряет аромат.

Витамины в вареной пище

Любая растительная пища, любые овощи или фрукты содержат витамины. Витамины *А, С, Д* при нагревании разрушаются. По этой причине рекомендуется употреблять в качестве основного блюда на завтрак, обед и ужин салаты из сырых фруктов и овощей.

Витамины группы *В* теплоустойчивы. Поэтому, блюда из тушеных овощей или супы содержат витамины группы *В*.

12—598

Человек, которому требуется протертая пища, может съесть 2 тарелки супа-пюре из овощей плюс другой вид пищи, которая с ним хорошо сочетается.

Человек должен всегда руководствоваться своим естественным аппетитом. Инстинкт — прекрасное руководство к питанию, не игнорируйте его. Когда вам не хочется есть, не ешьте.

Все меню, приведенные выше, подобраны в строгом соответствии с основными принципами питания. Приготовление предлагаемых блюд не требует особых кулинарных навыков.

Ленчи из запеканок

Запеченные макароны, лапша, вермишель — превосходные блюда для ленчей! Из них, с добавлением зеленых овощей, получаются прекрасные запеканки. Большие порции макарон или вермишели не рекомендуются: вполне достаточно 4 унций сухого продукта на 6 порций.

Варите изделия, пока они не станут мягкими, и в таком количестве воды, чтобы они не плавали.

Очень вкусную запеканку можно приготовить из дробленых или молотых ядер орехов высшего качества. Возьмите на 1 порцию 1 или 2 унции орехов и смешайте с некоторым количеством предварительно сваренных овощей и яйцами (можно и без яиц).

Другое вкусное блюдо на ленч — это хорошо сваренные гречневая крупа, рис или пшено. Пшено следует предварительно поджарить на небольшом огне, пока оно не станет очень сухим, и только тогда всыпать в кипящую воду Если крупа недостаточно хорошо поджарена перед варкой, то будет ощущаться сырой и неприятный привкус.

Гречневую крупу также можно поджарить до варки. Она очень хорошо сочетается с горошком. Горошек до подачи на стол нужно отварить отдельно в течение нескольких минут. В качестве приправы к рису следует использовать сливки или сливочное масло и немного соленого сельдерея. Строгие вегетарианцы, отказавшиеся от масла, могут добавить к рису соевое молоко или немного растительного масла. Крах-

малистая пища не подслащивается ни сахаром, ни медом, ни кленовым сиропом, т.к. она сама по себе достаточно сладкая. Монодиетический принцип применим к рекомендуемому меню; в то время как обычная диета на обед, завтрак и ужин включает много блюд, наша система проста — одно блюдо на обед, завтрак или ужин.

Образцы меню на лето и на зиму (ленчи)

Летние ленчи

1. Молоко, яблочный пирог, взбитые сливки, персики или другие фрукты в сыром виде.

2. Пирог с ананасовым заварным кремом, взбитые сливки, салат из фруктов (свежий ананас, земляника, разделенные на дольки апельсины), смешанных с зеленым салатом.

3. Сладкие сдобные пирожки из необдирной пшеницы (пшеничной муки), салат из салатной зелени (с сельдереем, яблоком) с приправой из апельсинового сока.

4. Молоко, мороженое, персики, абрикосы или другие сырые фрукты по сезону.

5. Любой вид пирога хорошо сочетается с салатом из сырых фруктов или с фруктами и разбавленным водой напитком. На второй завтрак подается небольшая порция легкого пирога с блюдом из фруктов и мороженого. Дыня, виноград.

6. Арбуз (размер порции зависит от аппетита), салат, апельсины или фруктовые соки.

7. Пахта или простокваша домашнего приготовления, земляника и другие ягоды (по сезону) со сливками.

8. Творог, сметана, салат, помидор, редис и т.д.

9. Желтки сваренных вкрутую яиц, смешанные с зеленью сельдерея, с зеленью салата и помидорами. Холодный фруктовый суп со взбитыми сливками. Суп готовится так: сварите фрукты (вишни, яблоки и груши), охладите и подсластите по вкусу медом.

10. Горсть орехов, фрукты по сезону, охлажденный сок лимона, молоко или пахта.

11. Холодный овощной суп* из шпината, щавеля или красной свеклы; творог или сыр домашнего изготовления, сметана, сырые фрукты и ягоды.

Зимние ленчи

1. Горячий овощной суп. Любое крахмалистое блюдо, например: подсушенные хлебцы, хрустящие ржаные хлебцы, печеный картофель или вареные зерновые из риса, пшена, гречневой крупы.

2. Ячменный суп с овощами, хрустящие ржаные хлебцы, сладкое яблоко или груша.

3. Овощной суп с бобовыми, тертая морковь на листочках зеленого салата.

4. Печеный сладкий картофель, сливочное масло, вареные бобовые, морковь, любые сырые фрукты по сезону.

5. Тушеные баклажаны* с помидорами, любой фруктовый салат по сезону, орехи, напиток, домашнее печенье.

7. Теплое молоко от 1 стакана до пинты (0,56 л), яблоко, груша. Молоко наполовину с водой (1 пинта), сладкие сушеные фрукты, финики или фиги; сырые фрукты — яблоки или апельсины.

9. Смесь фруктов (изюм, финики, фиги) и орехов со сливками, пахта, сок лимона, разбавленный горячей водой.

10. Винегреты из картофеля, моркови, сельдерея, лука и зеленого горошка, сваренных вместе. Винегрета можно есть столько, сколько хочется. Салат из фруктов приготовляется на основе салатной зелени.

Ленчи на основе бутербродов

1. Некрахмалистый овощной суп*, салат из свежей капусты, зелени сельдерея и моркови; бутерброд с сыром и сливочным маслом, хлеб из ржаной или необдирной пшеничной муки.

2. Сыр на хлебе из необдирной пшеничной муки со сливочным маслом, морковь, груши, яблоко.

3. Суп-пюре из зелени сельдерея*, бутерброд с листьями зеленого салата, груша.

---

* Здесь и далее для блюд, помеченных звездочкой, ниже приведены рецепты.

4. Всмятку или вкрутую сваренные яичные желтки (или яйца целиком) с майонезом на подсушенных хлебцах из необдирной пшеничной муки со сливочным маслом, салат из зелени сельдерея, салата, репы, шпината, бобовых.

5. Измельченный изюм с тертой морковью на подсушенных ржаных хлебцах или хлебе из необдирной пшеничной муки, любой салат из сырых овощей или фруктов, напиток из зерновых.

6. Творог со сливками и протертым изюмом на хрустящих ржаных хлебцах или любом ржаном хлебе, напиток из зерновых, сливки, фруктовый салат.

7. Поджаренные кабачки*, нарезанные ломтиками, любой ржаной хлеб, овощной суп, сырые фрукты.

Праздничные ленчи

1. Томатный суп-пюре*, овощи, запеченные на сковороде с яйцами, салат из фруктов, выложенный на листья зеленого салата, сок лимона, разбавленный водой, с медом (или лимонад с медом), некрахмалистое печенье*.

2. Суп-пюре из зелени сельдерея со сливками*, печеный картофель, шпинат, салат из салатной зелени, с яблоками, зеленью сельдерея, орехами, с приправой из сладких сливок и апельсинового сока.

3. Горячий свекольный суп с приправой из сладких сливок, омлет, салат из апельсинов и ананасов, выложенный на листья зеленого салата.

4. Горячий свекольный суп со сливками*, салат из печеного картофеля, бобовых, тертой моркови и яблок с приправой из апельсинового сока.

5. Овощной суп с бобовыми, хрустящие ржаные хлебцы, салат из моркови и свежей капусты, сладкое яблоко или груша в сыром виде.

6. Суп из чечевицы*, необдирный рис, сливки, слегка отваренный свежий горошек, салат из моркови и свежей капусты, фрукты, напиток.

7. Суп из лущеного гороха*, подсушенные хлебцы из необдирной пшеничной муки со сливочным маслом или ржаные хрустящие хлебцы, зеленый салат, тертая сырая морковь, зелень сельдерея, оливы, поданные на листьях зеленого салата, сырые фрукты.

8. Суп из шпината* с картофелем и приправой из сладких сливок, хрустящие ржаные хлебцы или сдобные пирожки из необдирной пшеничной муки со сливочным маслом, зеленый салат, тертая репа и рубленая петрушка, выложенная на листья зеленого салата, фруктовый сок.

Меню на обед (поздний)

Обед должен быть пиршеством. Для его приготовления требуются знания о пище и ее роли.

Обед, подобно завтраку и ленчу, должен быть приятным на вид, вкусным, а также питательным и здоровым для организма. Вегетарианская диета не только здоровее по сравнению с общепринятой мясной диетой, но и эстетичнее.

Меню на обед может состоять из 4 блюд: салата, супа, овощного блюда и десерта.

Салаты

Салат представляет собой самое важное блюдо. Правильно приготовленный салат из сырых овощей восполняет потребность организма в минеральных веществах и витаминах.

Основу салата должны составлять такие овощи, как зеленый салат (не 1 или 2 листа, а много больше). В салат входят также корнеплоды, такие, как тертая сырая морковь, зеленые овощи в виде нескольких ломтиков неочищенного огурца, кресс-салат, цикорий или зелень сельдерея. В небольших количествах для приготовления салата можно использовать чеснок, лук, редис, зеленый перец и белую репу.

Чисто промытые и сухие овощи (от 3 до 5 видов) укладывают горкой в салатницу. Другие добавления к салату зависят от состава остальных блюд.

Салат из белковых продуктов может содержать сыр, нарезанный кусками или дольками (любой сорт сыра), или сваренный вкрутую охлажденный желток яйца или целое яйцо.

Строгие вегетарианцы могут использовать дюжину измельченных ядер ореха или нарезанное дольками авокадо (половину или четверть).

Если вы не хотите полнеть, можно съесть вместо салата целый лимон или его половину или выпить сок лимона. Люди нормального веса со здоровым обменом веществ в добавление к лимонному соку могут употреблять растительное масло. К салату из сырых овощей не требуется столовая соль.

При наличии миксера можно приготовить к салату превосходные приправы и майонез.

Особенно часто для приготовления салатов используется свежая капуста. В ней содержатся важные минеральные вещества и витамины. По сравнению с зеленым салатом у капусты более волокнистая структура. В ней содержится много кальция и других минеральных веществ.

Капусту не следует вымачивать в воде, а после этого отжимать. Капусту промывают и быстро вынимают из воды, затем кладут в чистую миску и сохраняют ее до нарезания сухой и прохладной. Нарезают капусту перед самой подачей на стол.

Особенную ценность приобретает капуста в сочетании с другой зеленью.

Отсутствие аппетита, когда не хочется даже салата из сырых овощей, указывает на то, что пищеварительному аппарату нужен отдых от пищи. Боль в желудке, скопление газов, запор или головная боль перед обедом также являются показателем того, что следует отказаться от обеда, заменив его фруктовым соком, разбавленным водой.

Супы

Предлагаемые мной супы представляют собой жидкости с большим содержанием витаминов и минеральных веществ, в которых так нуждаются кровь и ткани нашего организма. Применяя современные миксеры, можно очень быстро приготовить всевозможные суповые смеси.

После употребления таких супов скопления газов в желудке не образуются.

Десерты

Десерт должен состоять из сырых фруктов. Лучший десерт — свежие фрукты и свежие ягоды по сезону. Для разно-

образия можно добавить к блюду из сырых фруктов вареные фрукты, печенье и т.д.

Десерты должны быть приятны и на вкус и на вид. Фрукты следует чисто промыть и охладить. Фруктовый салат будет очень красивым блюдом при различных добавлениях к нему. Для получения фруктового пюре можно воспользоваться миксером.

Пища должна повышать настроение человека. Прекрасная пища превратится в яд, если она съедена в состоянии душевной депрессии. Здоровье человека в немалой степени зависит от настроения во время приема пищи.

Блюда на обед

Обед может состоять из одного основного блюда, например, ореховой пасты, необдирного риса или омлета с двумя или тремя слегка отваренными овощами. В этой главе приводится ряд сочетаний продуктов на обед в соответствии с сезоном и климатом.

Ввиду большой питательности ореховой пасты порция на каждого человека должна быть очень мала, т.е. составлять от 1 до 4 унций в зависимости от индивидуальных потребностей и способности усваивать пищу вообще и белковую пищу в частности.

В соответствии с вышеизложенным, обед должен в основном состоять из 4 или 5 блюд, подаваемых в следующем порядке.

Порядок подачи блюд на обед

1.Салат из сырых овощей. Это блюдо, как самое важное, должно подаваться первым. Если после салата у вас нет аппетита, постарайтесь обойтись без других блюд.

2.Тарелка супа.

3.Блюдо на второе состоит из белковой или крахмалистой пищи с двумя или тремя сваренными на пару некрахмалистыми овощами.

4.Десерт, состоящий из свежих фруктов.

5.Напиток, разбавленный водой. Можно выпить его с пирожками или легкой сдобой.

Меню на обед

Обеды с использованием ореховой пасты

1.*Салат:* зеленый салат, нарезанный на дольки помидор или апельсин, зелень сельдерея, спелые сливы.

Суп: суп-пюре из гороха и кабачков со сливками*.

Второе: запеченная ореховая паста из протозы, бобы, свекла, цветная капуста.

Десерт: свежие фрукты.

Напиток: сок лимона с виноградным соком и медом.

2.*Салат:* зеленый салат, мелко нарезанная сырая морковь, нарезанный на дольки репчатый лук, свежий огурец. Приправа к салату не обязательна.

Суп: томатный суп-пюре*.

Второе: запеканка из белковой пасты (протозы или наттозы)*, горох, шпинат, кабачок.

Десерт: свежие фрукты.

Напиток: сок лимона с мятой, разбавленный водой.

3. *Салат:* нашинкованная свежая капуста, зелень сельдерея, свежий огурец, зрелые сливы с приправой из сока лимона, растительного масла или майонеза "Здоровье".

Суп: суп-пюре из томатов и красной свеклы*.

Второе: нарезанная на дольки и кубики протоза, запеченная с брокколи*, сваренной на пару морковью, горохом.

Десерт: свежие фрукты.

Напиток: любой напиток "Здоровье".

4. *Салат:* зеленый салат, нарезанные на дольки апельсин, грейпфрут, зелень сельдерея.

Суп: овощной суп*.

Второе: два или три овоща по сезону, сваренных на пару (красная свекла, шпинат, цветная капуста и т.д.)

Десерт: свежие фрукты или ягоды, или компот с печеньем.

Напиток: любой оздоровительный напиток.

5. *Салат:* зеленый салат, апельсин, яблоко, зелень сельдерея.

Суп: любой жидкий некрахмалистый суп.

---

* Здесь и далее рецепты блюд, отмеченных звездочкой, приведены ниже.

Второе: мускатные орехи в омлете* с тушеными овощами.

Десерт: протертые фрукты (1 шт.) в виноградном соке или нарезанный свежий ананас с виноградом или любыми ягодами по сезону.

Напиток: любой горячий или холодный оздоровительный напиток.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО УКАЗАННЫМ ВЫШЕ БЛЮДАМ

Мы предлагаем сладкие блюда из фруктов с зеленым салатом, так как сырые фрукты хорошо комбинируются с белковыми блюдами и способствуют лучшему их усвоению. По этой причине мы предлагаем на десерты подавать фрукты целыми. Лимонный, виноградный, грейпфрутовый и другие соки способствуют лучшему усвоению пищи и потому намного полезнее стакана молока в качестве добавления к четвертому или пятому блюду.

Обеды с крахмалистыми блюдами на первое и второе

1. Салат: мелко нашинкованные свежая капуста и морковь, рубленый сырой шпинат, небольшое количество репчатого лука, чеснока и приправы.

Суп: суп из лущеного гороха*.

Второе: печеный картофель, бобовые.

Десерт: кисть винограда или сладкое яблоко с 1-2 пирожками.

Напиток: разбавленный ячменный напиток или с другим видом зерновых, кофе со сливками или соевым молоком.

2. *Салат:* зеленый салат, сливы, свежий огурец, нарезанная репа, приправленные растительным маслом и соленым сельдереем.

Суп: суп с ячменем, грибами и бобовыми.

Второе: макароны или лапша, запеченные с сельдереем, грибами и репчатым луком*.

Десерт: нарезанный ананас или груша с пирожком или пышкой.

Напиток: кофе, разбавленный напитком из зерновых.

3. *Салат:* зеленый салат, зрелые сливы, мелко нарезанные репа и морковь, приправленные растительным маслом и овощной солью.

Суп: овощной суп из чечевицы*.

Второе: печеный сладкий картофель, морковь, бобовые.

Десерт: сырое яблоко, груша, ананас.

Напиток: любой оздоровительный напиток.

4. *Салат:* зеленый салат, нарезанный на кубики авокадо, нашинкованная морковь, зелень сельдерея, репчатый лук, чернослив.

Суп: овощной суп с картофелем*.

Второе: сваренные на пару бобовые, шпинат, кабачок, кукуруза.

Десерт: свежее яблоко или виноград.

Напиток: фруктовый сок.

5. *Салат:* свежая капуста, зелень сельдерея, рубленый сырой шпинат, репчатый лук, чеснок (не обязательно).

Суп: овощной суп с грибами*.

Второе: необдирный рис, горох, морковь и шпинат.

Десерт: свежие фрукты.

Напиток: любой оздоровительный напиток.

6. *Салат:* зеленый салат, свежий огурец, зелень сельдерея и другая зелень по сезону, приправленные майонезом* или растительным маслом.

Суп: суп-пюре из сладкого картофеля и моркови со сливками*.

Второе: нарезанная на дольки красная свекла, шпинат, гречка, репчатый лук и грибная подлива*.

Десерт: свежие фрукты.

Напиток: любой фруктовый сок.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ВЫШЕПРИВЕДЕННЫМ БЛЮДАМ

Хлеб в меню с крахмалистыми блюдами не включается. Ломтик хлеба, однако, можно съесть с любым из крахмалистых блюд или белковых обедов.

Обеды с яйцами в качестве основного блюда

1. *Салат:* зеленый салат, помидор, спелые сливы, зелень сельдерея и т.д.

Суп: борщ с помидорами и красной свеклой*.

Второе: яйца, сваренные "в мешочек", со шпинатом, спаржей, зеленым горошком.

Десерт: свежий фрукт, например, нарезанный дольками апельсин или грейпфрут с виноградом или изюмом.

Напиток: фруктовый сок.

2. *Салат:* зеленый салат, нарезанный дольками апельсин, помидоры, зелень сельдерея, репчатый лук.

Суп: суп-пюре из сельдерея*.

Второе: омлет, тушеный репчатый лук с горохом и цветной капустой.

Десерт: свежие фрукты.

Напиток: фруктовый сок.

3. *Салат:* зеленый салат, помидор, свежий огурец, сливы.

Суп: борщ с красной свеклой, свежей капустой, помидорами;

Второе: яйца, запеченные с цветной капустой, шпинат с кабачком или морковью.

Десерт: свежие фрукты или фруктовый сок.

Напиток: горячий или холодный напиток из фруктового сока, разбавленного водой и медом.

4. *Салат:* зеленый салат, сваренные вкрутую яйца (или нарезанные дольками, или протертые и смешанные с рубленой зеленью сельдерея и майонезом), нарезанные дольками помидоры, сливы, нашинкованная сырая морковь.

Суп: борщ с помидорами и красной свеклой*.

Второе: спаржа, горох, морковь.

Десерт: фруктовый сок.

Напиток: любой оздоровительный напиток.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ВЫШЕПРИВЕДЕННЫМ БЛЮДАМ

Большинство людей привыкли есть с яйцами хлеб. Поскольку яйца представляют собой сложный белок, они легче перевариваются без хлеба и без блюд с большим содержанием крахмала. Но если вам трудно избавиться от привычки есть яйца с хлебом, я рекомендую вам ограничить потребление его до минимума. Предпочтительнее белковый хлеб или белковое печенье, поскольку и соевый хлеб или хлеб из клейковины, и тонкое сухое печенье или пирожки представляют собой белки.

Обеды с хлебом или горячей сдобой в качестве основного блюда

Хлеб нередко называют основой жизни. Действительно, хлеб, съедаемый в правильных сочетаниях с другой пищей, может быть таковым. Это продукт, который дает организму необходимое питание. Он содержит определенное количество белков и крахмала для образования энергии и восстановления клеток. Хлеб со сливочным маслом может потребляться в качестве основного блюда взрослыми или детьми в сочетании с салатами, заправленными растительным маслом, и двумя-тремя сваренными на пару овощами. Мы предлагаем следующие сочетания.

1. *Салат:* мелко нашинкованный зеленый салат или свежая капуста, тертая сырая морковь, нарезанный дольками свежий огурец, зелень сельдерея, свежие сливы.

Суп: овощной суп с чечевицей*.

Второе: хлеб из необдирной ржи или пшеницы со сливочным маслом, бобовые, кукуруза, шпинат (или кабачок).

Десерт: сладкие фрукты или дыня (по сезону).

Напиток: ячменный напиток или другой напиток из зерновых со сливками или медом, мятный чай с медом.

2. *Салат:* мелко нашинкованный редис или редька, зеленый салат, рубленые шпинат и зелень сельдерея, приправленные растительным маслом.

Суп: овощной суп с ячменем или бобовыми.

Второе: хрустящие ржаные хлебцы или ржаной хлеб со сливочным маслом, красная свекла, фасоль.

Десерт: свежие фрукты.

Напиток: ячменный кофе или фруктовый сок.

3. *Салат:* зеленый салат, мелко нашинкованная свежая капуста, нарезанный на дольки свежий огурец, зелень сельдерея, сливы.

Суп: суп-пюре из сладкого картофеля*.

Второе: горячая пышка или кукурузный хлеб со сливочным маслом, морковь, брокколи, кабачок или шпинат.

Десерт: свежие фрукты или фруктовый сок, пирожки*.

Напиток: ячменный кофе.

4. *Салат:* зеленый салат, нашинкованная красная свекла, репчатый лук, чеснок, зелень сельдерея или любая другая зелень.

Суп: овощной суп с бобовыми.

Второе: белковое печенье из необдирной пшеницы, сливочное масло, сваренная на пару свежая капуста, горох, кабачок или морковь.

Десерт: фрукты или фруктовый сок.

Напиток: ячменный кофе.

5. *Салат:* свежая капуста, мелко нарезанный зеленый салат, зелень сельдерея, морковь, зрелые сливы, репчатый лук, чеснок.

Суп: овощной суп с горохом*.

Второе: поджаренные хлебцы из необдирной пшеницы, сливочное масло, цветная капуста, кукуруза, бобовые.

Десерт: нарезанный на кубики авокадо, изюм, ананас.

Напиток: фруктовый сок.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ВЫШЕПРИВЕДЕННЫМ БЛЮДАМ

Предложенные меню рекомендуются здоровым детям и взрослым, способным тщательно пережевывать пищу. Дети должны получать на обед полный рацион, включая 1 кварту молока в день.

Еще одно необходимое блюдо для детей — салат из сырых овощей. Если после салата ребенок отказывается от другой пищи, лучше ему обойтись без нее. Можно ограничиться одним десертом.

Любой ребенок получит удовольствие от 1 пинты молока в качестве основного блюда. Вместе с молоком он может съесть пару кусочков сырого фрукта. Если вы собираетесь кормить ребенка крахмалистыми блюдами на ужин, тогда не давайте ему в обед молока.

Рецепты здоровья

Блюда, приготовленные по приведенным в этой главе рецептам, не только полезны, но и просты в изготовлении. По моему твердому убеждению, если строго придерживаться этой диеты, можно надолго сохранить хорошее здоровье.

Пища может быть вкусной и без таких приправ, как жиры, соль, перец и др. Правильно выбранная пища может

быть вкусной, здоровой и сохранять естественный запах, витамины и минеральные соли.

Слегка отваренные фрукты и овощи лучше сохраняют свой аромат. Предпочтительнее использовать в пищу све-жие фрукты или овощи, а не консервированные или мороженные. Зимой возможны, как исключения, некоторые обработанные продукты. К примеру, аромат некоторых овощей — бобовых, зеленого горошка, кукурузы, брокколи и брюссельской капусты — при замораживании не разрушается.

Каждая хозяйка должна расходовать как можно меньше времени на приготовление сырых или вареных блюд. Нельзя переваривать пищу! Пища, приготовленная по указанным ниже рецептам, хорошо усваивается и полезна для здоровья.

Люди, которые полностью отказались от яиц, молока, сливочного масла и сыра, могут воспользоваться моими рецептами, которые призваны удовлетворить самые разнообразные вкусы. Обильные приправы, подливы и соусы, даже если они из овощей, едва ли на самом деле улучшат вкусовые качества или аромат блюда.

Люди, которые придерживаются строгой вегетарианской диеты, не отличаются пристрастием к разного рода жирным и пряным приправам. Строгий вегетарианец с удовольствием съедает сырые или вареные овощи. Все, что ему требуется, — это знать, что есть и с чем, т.е. как надлежащим образом комбинировать продукты в своем ежедневном меню.

Есть много строгих вегетарианцев, которые хотели бы правильно питаться, но не знают, что означает — правильное питание. Существует множество противоположных мнений по комбинациям пищи на завтраки, обеды и ужины.

Приводимые ниже рецепты, должны помочь читателю выбрать себе меню в соответствии с индивидуальными потребностями.

Каши
(пшенная, овсяная, пшеничная, кукурузная)

На 2—4 человека: 1 стакан крупы, 3 стакана воды.

Доведите воду до кипения и при постоянном помешивании, чтобы не образовались комки, добавьте крупу. Закройте кастрюлю крышкой и варите на медленном

огне около 20 мин до готовности. Перед подачей на стол добавьте в кашу сливочное масло или сладкие сливки (по вкусу).

П р и м е ч а н и е: никогда не добавляйте в кашу сахар. Крахмал лучше переваривается без примесей. Слюна превращает крахмал в сахарообразное вещество — декстрин.

Усвоению крахмалистой пищи способствуют некоторые сырые фрукты, употребляемые в сочетании с нею.

Другие блюда на завтрак, такие, как вафли, оладьи и торты, допускаются только для здоровых людей, но и то в редких случаях. Такие крахмалистые продукты хорошо перевариваются, если человек очень голоден, не чувствует боли или чувства распирания в желудке или неприятного привкуса во рту.

ЖИДКИЕ КАШИ

1 столовая ложка крупы (любой), 1 стакан воды.

Добавьте крупу в кипящую воду и варите в течение 20 мин на слабом огне.

П р и м е ч а н и е: каши представляют собой жидкие смеси и рекомендуются людям с очень слабым пищеварением.

Каша гречневая

1 стакан гречневой крупы среднего или грубого помола, 4 стакана воды, $^{1}/_{2}$ столовой ложки соленого сельдерея, 1 стакан сладких сливок или соевого молока.

Положите сухую крупу на плоскую сковороду, предпочтительнее чугунную, поджаривайте, помешивая, так, чтобы она не пригорела. (Поджаривать крупу можно в духовке или на плите на слабом огне.) Не накрывайте сковороду при поджаривании. После хорошего поджаривания влейте кипящую воду и добавьте соли. Накройте кастрюлю крышкой и варите кашу на слабом огне в духовке или на плите до готовности. Перед подачей добавьте соевого молока, сливочного масла или маргарина.

Каша из необдирного риса

Варите так же, как и гречневую кашу, используя вместо гречки рис.

Подливка (к рису, пшену, гречке)

На 1 порцию: 2 шт. грибов, 1 луковица

Пропустите через мясорубку или тонко нарежьте лук и грибы. Тушите смесь в небольшом количестве воды. Приправьте небольшим количеством сливок или сливочного масла.

Эту подливку можно подать к любой каше или любому блюду из крахмалистых продуктов.

Яйца

Яйца следует варить в слабокипящей воды. Для варки яиц всмятку, "в мешочек" или умеренно проваренных доведите воду до кипения и установите слабый огонь. Яйца, сваренные в сильно кипящей воде, получаются хуже сваренных на слабом огне.

Яйца, сваренные вкрутую, не годятся на завтрак. Лучше использовать их позже, когда их можно будет съесть с салатом из сырых овощей.

Омлеты или болтунья из яиц готовятся при очень низкой температуре. Используемое при этом сливочное масло или другие жиры нельзя доводить до черного цвета. Горячий жир вреден для организма и плохо усваивается. Медленно сваренный омлет представляет прекрасное блюдо из яиц. Для болтуньи предпочтительнее использовать растопленное масло или сливки, или молоко. Для взбалтывания яиц подходят вилки из нержавеющей стали.

Горячие супы

Для приготовления супа-пюре со сливками используется миксер.

Нарезанные на кусочки 3 или 4 овоща отварите в течение 10 мин. Добавьте овощной бульон или обычную холодную воду и пропустите через миксер. Снова поставьте смесь на огонь и при подаче на стол приправьте по вкусу солью и небольшим количеством сладких сливок или соевого молока.

В супах-пюре хорошо сочетаются следующие овощи:

1. Картофель, репчатый лук и морковь.

Возьмите по 2 овоща, каждый из них разрежьте на 4 части или нарежьте дольками. Варите в течение 10 мин. До-

бавьте холодной воды, доведите до консистенции супа, пропустив через миксер. Снова подогрейте и подавайте на стол.

2. Свежая капуста, репчатый лук и красная свекла. Отварите их так же, как указано в пункте 1. Разбавьте водой или томатным соком и пропустите через миксер. Снова нагрейте, приправьте и подавайте на стол.

3. Кабачки и морковь. Приготовьте эти овощи так же, как указано в пункте 1, только замените томатный сок молоком или сливками.

Бульон для супа

Свежие зеленые листья цветной капусты, обычной капусты, ботву и верхушки моркови не выбрасывайте. Хорошо их вымойте и прокипятите.

Полученный суповой бульон, холодный или горячий, очень хорош для приготовления супа-пюре.

Суп-пюре из белого картофеля со сливками

(наиболее часто применяемый)

1 шт. белого картофеля среднего размера (хорошо очищенного щеткой или медной губкой), 1 луковица, 2 шт. моркови, $^1/_4$ фунта шпината или несколько стеблей сельдерея, 3 стакана воды, несколько веточек или несколько корешков петрушки или того и другого, 1 кустик пастернака, сладкие сливки или соевое молоко.

Разрежьте картофелину на 4 части, лук, морковь и пастернак — на мелкие кусочки. Доведите до кипения воду (2 стакана), опустите подготовленные овощи и варите около 20 мин. Добавьте шпинат или сельдерей, ветки или корни петрушки и варите еще 5 мин. Добавьте оставшуюся холодную воду, пропустите через миксер, снова нагрейте до кипения, добавьте или сладких сливок, или соевого молока и немного соленых овощей.

Напоминание диабетикам: не используйте для супов со сливками корнеплоды.

Суп-пюре из картофеля

1 шт. картофеля среднего размера (очищенного и разрезанного на 4 части), 2 шт. моркови (очищенные и мелко нарезанные), 3 стакана воды, 2 стакана молока или 1 стакан сгущенного (или соевого) молока.

Отварите картофель и морковь в воде в течение 8 мин в скороварке, добавьте молоко. Пропустите через миксер, снова нагрейте и подавайте.

Суп-пюре из тыквы

1 фунт (= 450 г) тыквы.

Варите так же, как и суп из картофеля со сливками, заменив картофель тыквой.

Суп-пюре из кабачков

1 фунт кабачков

Применяйте тот же метод, что и для супа из картофеля со сливками, заменяя только картофелину кабачками.

Примечание: 0,5 фунта картофеля приравнивается к 1 фунту кабачков или тыквы, так как в кабачках и тыкве содержится много воды.

Томатный суп-пюре

2 стакана томатного сока или свежих протертых помидоров, 1 стакан вареной свежей капусты (нарезанной на кусочки), 1 луковица среднего размера (нарезанная на дольки), 3 стакана воды, 1 пастернак (мелко нарезанный), несколько мелко нарезанных стеблей сельдерея, несколько веточек или корешков петрушки, сливки.

Отварите капусту, лук, корни петрушки или пастернак за 10—15 мин. Добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и помидор или томатный сок и пропустите через миксер. Добавьте бульон или воду, доведите до кипения, приправьте сливками или непосредственно перед подачей на стол взбитыми сливками.

Грибной суп-пюре

0,5 фунта свежих крупных грибов (грибы должны быть срезаны высоко от корня и головки не отделены от корня), 1 луковица среднего размера (нарезанная на дольки), 1 шт.белого картофеля (нарезанная на дольки), 1 шт. моркови (не обязательно), 4 стакана воды, соленый сельдерей, сливки.

Промойте грибы в теплой соленой воде (из расчета 1 столовая ложка соли на 1 кварту теплой воды), подержите грибы в этом растворе, затем промойте в свежей теплой во-

де, разрежьте каждый на 4 части, добавьте мелко нарезанные картофель и лук. Варите в воде (3 стакана) в течение получаса. Добавьте оставшуюся холодную воду. Пропустите через миксер, нагрейте и приправьте соленым сельдереем и сливками.

П р е д о с т е р е ж е н и е: не кипятите сливки — их следует добавлять в подогретый суп.

Суп-пюре из сельдерея

4 стебля сельдерея, 1 луковица, 1 шт. картофеля, 1 шт. моркови, $4^{1}/_{2}$ стакана воды.

Варите сельдерей в воде ($1^{1}/_{2}$ стакана) до мягкости. Остальные продукты отварите в воде (3 стакана) в течение получаса, в полученную смесь из картофеля, моркови и лука добавьте оставшуюся холодную воду (или снятое молоко). Пропустите через миксер и соедините с вареным сельдереем. Снова нагрейте и перед подачей приправьте овощной солью.

Суп из картофеля

На 4 порции: 2 шт. картофеля среднего размера, 2 луковицы среднего размера, 1 корень петрушки, несколько стеблей сельдерея, вода.

Поместите овощи в кастрюлю, влейте столько воды, чтобы она покрыла овощи, доведите до кипения, после чего варите на слабом огне в течение 30 или 45 мин.

Петрушку следует добавить в суп непосредственно перед подачей на стол.

П р и м е ч а н и е: по желанию в суп можно добавить грибы.

Суп из бобовых (или ячневый суп)

1 стакан любых бобовых (лущеного гороха, чечевицы), 2 кварты холодной воды, 1 стакан сельдерея, 1 сладкий зеленый перец, консервированный зеленый горошек, 1 корень петрушки или пастернака (или то или другое), соленые овощи, мелко нарезанная зелень петрушки.

Промойте как следует бобовые, залейте холодной водой, доведите под крышкой до кипения в горшке емкостью от 3 до 4 кварт. Варите на слабом огне в течение 2 ч. Во время варки не перемешивайте суп! Добавьте мелко нарезанные

зелень сельдерея, перец, зеленый горошек, корень петрушки и пастернак и варите еще 20—30 мин. Овощная соль, как и зелень петрушки, добавляется в суп только при подаче на стол! Использование черного молотого перца, а также любых жиров не одобряется.

Примечание: любой из указанных супов, за исключением ячневого и картофельного, можно хранить в холодильнике в течение 1—2 дней без ухудшения их вкуса и качества.

Холодные супы

Холодный суп из шпината

1 фунт шпината, 3 стакана воды, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан сметаны (или взбитых сливок), 1 свежий огурец (необязательно), сок 1 лимона (необязательно).

Залейте промытый и мелко нарезанный шпинат водой (2 стакана) и доведите до кипения, добавьте оставшуюся воду, чтобы охладить смесь, мелко нарезанные яйца и сметану и пропустите через миксер. Охлажденный суп подавайте на стол со сметаной или взбитыми сливками.

Примечание: суп можно хранить в течение нескольких дней в стеклянной посуде, закрытой крышкой, в холодильнике.

Щавелевый суп

0,5 фунта шпината, 0,5 фунта щавеля, 3 стакана воды, 2 яйца (1 сырое и 1 вареное), 1 стакан сливок или сметаны.

Залейте промытые и мелко нарезанные шпинат и щавель водой (2 стакана) и доведите до кипения. Затем добавьте оставшуюся воду, чтобы охладить смесь, сырое и мелко нарезанное вареное яйцо, сливки (или сметану) и пропустите через миксер. Перед подачей на стол охладите суп.

Примечание: подобный суп можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней в закрытой стеклянной посуде. Щавель можно смешивать с другими зелеными овощами, чтобы уменьшить кислоту.

Борщ (из красной свеклы)

4—6 шт. красной свеклы, 3 стакана холодной воды, сок $^1/_2$ лимона, 1—2 стакана томатного сока, сметана.

Залейте хорошо отмытую, но не очищенную свеклу соком лимона или водой (2 стакана), доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 30 мин (или в скороварке в течение 2—3 мин). Слейте отвар в посуду, добавьте оставшуюся холодную воду. Натрите свеклу на мелкой терке или нарежьте на мелкие кусочки, затем пропустите через миксер. Добавьте в отвар томатный сок.

Данное блюдо не требует каких-либо приправ, за исключением сливок или сметаны непосредственно перед подачей на стол.

П р и м е ч а н и е: в холодную погоду суп можно подавать в горячем виде.

Суп из красной свеклы и капусты

1 стакан нашинкованной свежей капусты, 1 луковица, 1-2 шт. свеклы, томатный сок, соль, овощная смесь или чеснок (по желанию).

Отварите капусту, свеклу и лук за полчаса, залив их водой, чтобы покрывала овощи. Добавьте столько томатного сока, чтобы получить суп желаемой концентрации. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне еще 10 мин, а затем приправьте солью и варите еще 10 мин.

Если суп получится очень кислым, можно добавить ложку меда.

Холодный томатный суп

3—4 свежих спелых помидора, 3 стакана воды, 1 долька чеснока, 1-2 шт.вареных красных свеклы (по вкусу), взбитые сливки или сметана.

Пропустите через миксер помидоры, добавьте воду, свеклу и чеснок. Охладите и подавайте на стол со сливками или сметаной.

Холодный фруктовый суп

2 или 3 свежих фрукта (по сезону), например, кислые вишни, персики и яблоки, или персики, груши и ревень, вода, 1 столовая ложка взбитых сливок или сметаны.

Возьмите 2—3 свежих фрукта и варите, залейте водой и варите до консистенции супа. Снимите с огня и подсластите по вкусу медом, охладите и подавайте на стол, приправив взбитыми сливками или сметаной.

Примечание: в теплую погоду в качестве прекрасного добавления к фруктовому супу можно использовать крыжовник, смешав его с кислыми сливами и персиками.

Соотношение и комбинацию фруктов можно подобрать по желанию.

Вегетарианская рыба

2 стакана чечевицы (хорошо сваренной), 4 луковицы, нарезанные на дольки, 1 чайная ложка соленого сельдерея, 2 унции американского желтого сыра или сыра чедар, 4 яйца, 4 столовые ложки тонкого сухого печенья; *для подливы:* 2—3 шт. картофеля, 1 луковица, 2 шт. моркови.

Пропустите чечевицу, луковицу через мясорубку или миксер, добавьте тонкое сухое печенье.

Затем приготовьте подливу, взяв небольшое количество воды. Положите столовой ложкой смесь продуктов, указанных в рецептуре, в подливу и украсьте каждый "рыбный шарик" долькой вареной моркови. Прикройте крышкой и варите на пару на очень медленном огне или запеките в духовке на слабом огне в течение 20 мин, пока не сварились луковицы и "рыбка" не сформовалась.

Перед подачей приправьте блюдо небольшим количеством сливочного масла.

Овощи

Жареные баклажаны

Возьмите 1 некрупный баклажан. Не снимая кожуру, нарежьте его на дольки или кружки толщиной в 1 дюйм. Посолите баклажан со всех сторон и положите вначале на полчаса на дуршлаг, а затем на 5 мин — в кастрюлю с теплой водой. При добавлении соли и под действием воды из баклажана удаляется горечь.

При обработке баклажана необходимо точно следовать нашим указаниям, чтобы удалить из него некоторые содержащиеся в нем несъедобные вещества. Иногда в кулинарных книгах предлагается перед поджариванием обдавать баклажаны кипятком. Я предлагаю другой способ обработки баклажанов, при котором в них сохраняется больше питательных веществ. Растопите в неглубокой сковороде сливочное масло. Опустите в него баклажан и подержите на газовой плите или электроплитке в течение 10 мин.

Тушеный баклажан

1 баклажан среднего размера (приготовленный как для жарения), 2 или 3 луковицы, 2 зеленых перца, 2 свежих помидора или 1 стакан томатного сока, сливочное масло или маргарин, или растительное масло.

Выложите на дно сковороды половину нарезанного дольками лука и зеленый перец. Поверх них положите слой нарезанного кружками баклажана. Затем — снова слой лука и перца, а поверх них — снова баклажан. Сверху выложите слой помидоров и вылейте томатный сок. При использовании только свежих помидоров без томатного сока добавьте воду (1 стакан). Плотно закройте сковороду крышкой, доведите до кипения и варите на медленном огне. Перед подачей приправьте блюдо сливочным маслом или маргарином, или растительным маслом.

Рис с овощами

1 стакан необдирного риса, 7 стаканов воды, 12 унций замороженных груш (или 2 стакана свежих), 1 фунт кабачков, 0,5 фунта грибов; *для приправы:* небольшое количество сливок, сливочного масла, зелени сельдерея, соевого молока, вегетарианской соли любого вида.

Отварите рис в воде (4 стакана) на медленном огне в течение 2—2,5 ч, пока рис не проварится хорошо. Отдельно в течение трех с четвертью часов отварите лук и грибы (3 стакана воды). Добавьте вначале кабачок и варите еще 10 мин, затем — груши и варите еще 10 мин. После этого добавьте приправу. Подавайте овощи с рисом.

П р и м е ч а н и е: строгие вегетарианцы могут применять вместо сливочного масла или молока соевое молоко.

Овощные блюда, запеченные на сковороде

Запеканка из макарон или лапши

Макароны или лапша, коренья и сельдерей, грибы, репчатый лук, сливочное масло, зелень петрушки.

Отварите макароны или лапшу так, чтобы ни лапша, ни макароны не всплывали (по объему воды должно быть в 3 раза больше, чем макарон). Отдельно отварите в небольшом количестве воды нарезанные на кубики лук, грибы и коренья сельдерея и смешайте их с макаронами, добавьте сливочное масло, соленый сельдерей, мелко нарезанную зелень пет-

рушки (по желанию) и варите 15—20 мин. Готовое блюдо подавайте сразу же.

Овощи, запеченные на сковороде (без яиц)

Сельдерей, репчатый лук, картофель, горох, сливочное масло или сладкие сливки.

Варите сельдерей, лук и картофель в течение 20 мин. Добавьте горох и варите еще 10 мин. Добавив немного сливочного масла, запекайте овощи в течение 20 мин на блюде для запекания (предпочтительно стеклянное блюдо).

Примечание: строгие вегетарианцы вместо молочных могут применять соевые продукты.

Овощи, запеченные на сковороде (с яйцами)

Цветная капуста, слегка проваренный (5 мин) сельдерей, бобовые, яйца (по одному на каждый стакан овощей), соленый сельдерей.

Тонко нарежьте отваренные в течение 5 мин цветную капусту, сельдерей, добавьте слегка проваренные бобовые. Смешайте овощи с хорошо взбитыми яйцами. Приправьте небольшим количеством соленого сельдерея и запеките в духовке. Перед подачей доведите блюдо до коричневого цвета на электро- или газовой плите.

Яйца, запеченные с цветной капустой

2 стакана нашинкованной цветной капусты, 1 луковица, яйца (1 или 2 на персону).

Цветную капусту и мелко нарезанный лук отварите в воде (1 стакан) на медленном огне в течение 7 или 8 мин. Добавьте взбитые яйца и запеките в духовке непосредственно перед подачей.

Овощные тушеные блюда

Овощные тушеные блюда представляют собой густые супы. Их пищевая ценность приравнивается к хорошему белковому или крахмалистому блюду.

Для изготовления подливы могут быть применены овощи, такие, как цветная капуста, добавляемая за 8—10 мин до окончания варки основного состава подливы из сельдерея, лука или моркови.

П р и м е ч а н и е: цветную капусту не следует варить более, чем 8 или 10 мин, так как она теряет цвет и вкус.

Белковая подлива

1 стакан сухих бобовых, лущеного гороха или чечевицы, 1 кварта воды, 1—2 луковицы, 1 стакан грибов, $^1/_2$ фунта орехов 1 стакан нарезанной кубиками или натертой на крупной терке моркови, 1 долька чеснока или $^1/_2$ столовой ложки чеснока с солью (необязательно), сливочное масло или маргарин.

Бобовые залейте водой и доведите до кипения. Затем герметично закройте крышкой и варите в течение 2 ч на слабом огне. Бобовые получатся вкуснее, если их во время варки не мешать, не взбалтывать и не открывать. Через 1,5—2 ч добавьте морковь, сельдерей, мелко нарезанные лук и грибы. Варите еще 30 мин, после чего добавьте очищенные орехи и нагревайте еще 5 мин. Добавьте сливочное масло или маргарин, соль.

Тушеное блюдо из картофеля (крахмалосодержащее блюдо)

1 шт. картофеля (крупная), 4 стакана воды, 1 стакан нарезанной кубиками или дольками моркови, 1 стакан мелко нарезанных кореньев сельдерея, 1—2 луковицы; 1 стакан грибов, 1 стакан гороха (свежего или замороженного), 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, овощная соль, сливочное масло.

Отварите картофель в течение 30—45 мин. Добавьте все овощи, за исключением гороха и петрушки и варите на слабом огне еще 30 мин. Затем добавьте горох и петрушку и варите еще 5 мин. Перед подачей к столу приправьте блюдо овощной солью и маслом.

Тушеная капуста (некрахмалосодержащее блюдо)

3 стакана белокочанной капусты (измельченной или нашинкованной), 1—2 луковицы, рубленый чеснок (по вкусу), 1 стакан сельдерея (измельченного), 1—2 свежих помидора (можно заменить тушеными или консервированными).

Капусту, мелко нарезанные лук, сельдерей и помидоры варите в течение 30 мин. Добавьте чеснок или соленый сельдерей (необязательно), приправьте перед подачей к столу.

Тушеное бблюдо по-испански (некрахмалосодержащее блюдо)

4 луковицы, нарезанных дольками, 1 зеленый сладкий перец, нарезанный кольцами, $^1/_2$ фунта стручковых бобовых (свежих или замороженных), 1 стакан гороха (свежего или замороженного), 1 красный сладкий перец (нарезанный кольцами), 3 стебля сельдерея (нарезанного на куски длиной 1 дюйм), 2 свежих помидора, нарезанных дольками, или 1 стакан томатного сока, или консервированных помидор, 1 стакан воды.

Залейте нарезанные кольцами лук и перец, а также мелко нарезанный стебель сельдерея, доведите до кипения и варите на медленном огне 20 мин. Добавьте нарезанные дольками помидоры или томатный сок, горох и другие бобовые и варите еще 10 мин.

Приправьте блюдо соленым сельдереем, свежим чесноком или чесночной солью и сливочным маслом по вкусу.

Тушеные бобы (некрахмалосодержащее блюдо)

1 стакан сельдерея (измельченного), 1—2 луковицы (измельченные), $^1/_2$ фунта бобов (свежих или замороженных) 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, $^1/_2$ столовой ложки соленого сельдерея, сливочное масло (по вкусу и соответственно весу потребителя).

Отварите мелко нарезанные лук и сельдерей в воде (1 стакан) под крышкой в течение получаса после закипания на медленном огне. Затем добавьте бобы и доведите смесь на сильном огне до кипения, после чего убавьте огонь и варите еще 12 мин. Заправьте блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки, сливочным маслом и соленым сельдереем.

Тушеные кабачки

1 кабачок (крупный) или 2 (среднего размера), 1 луковица (среднего размера), 1 стакан сельдерея, 1 стакан грибов (свежих белых с короткой ножкой), 1 стакан гороха (свежего или замороженного).

Кабачок, мелко нарезанные лук, сельдерей, грибы залейте водой (1 стакан), доведите до кипения и варите на слабом огне 30 мин в закрытой посуде. Добавьте горох и варите еще 5 мин.

Фруктовый салат (первый вариант)

Апельсины, грейпфруты, ананас, салат (хрустящий).

Фрукты нарежьте острым ножом на небольшие кубики. Перед подачей охладите и выложьте на листья зеленого салата.

Фруктовый салат (второй вариант)

Апельсин, яблоко, вишня или земляника, или виноград (по сезону); листья зеленого салата.

Фрукты нарежьте кубиками. Перед подачей охладите и выложьте на листья зеленого салата.

Фруктовый салат (третий вариант)

Яблоко, апельсин, 1 стакан фиников, 3 столовые ложки изюма.

Фрукты охладите и разместите на листьях зеленого салата.

Салат Вальдорфа

Яблоки (нарезанные кубиками), сельдерей, грецкие орехи или пеканы, зеленый салат; для приправы: сливки или апельсиновый сок.

Все компоненты выложьте на листья зеленого салата.

Белковый салат (на 1 персону)

$^1/_6$ часть кустика салата, 2—3 шт. редиса, $^1/_2$ — 1 помидор, 1 яйцо или 1 унция творога (или любого сыра), немного кресс-салата, 1 огурец (небольшого размера), 1 луковица (небольшая), $^1/_2$ зубчика чеснока, сок лимона и майонез.

Разместите все в центре большой тарелки.

Румынский салат из баклажанов

1 целый баклажан, 2 зеленых перца, 2 луковицы (среднего размера с кожурой), 12 шт. свежих слив, 1—2 помидора, растительное масло, соленый сельдерей.

Промойте неочищенный баклажан и в 10—12 местах сделайте глубокие проколы, в результате чего при выпечке из них лучше удаляется горечь, и поместите его на сковороду. Лук и зеленый перец поместите в посуду для тушения или на сковороду и запекайте в течение 30 мин до мягкости. Одновременно на другой сковороде запекайте баклажан, очистите его и поместите в деревянную ступку. Очистите лук и перец и соедините с баклажаном. Затем добавьте сливы, нарезанные на дольки помидоры, растительное масло и соленый сельдерей. Хорошо все смешайте и охладите в холодильнике. Подавайте с зеленым салатом и другой салатной зеленью. Украсьте сельдереем, редисом и нарезанными на дольки огурцами. Подавайте с приправой из растительного масла или майонезом "Здоровье".

Салатная приправа

Сок лимона, сок апельсина, помидоры, дольки чеснока, 2—4 ложки растительного масла.

Соки, нарезанные на дольки помидоры, чеснок, растительное масло смешайте в миксере.

Эту приправу можно хранить в холодильнике в течение 2—3 дней.

Майонез "Здоровье"

1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1-2 дольки чеснока, 1 столовая ложка соленого сельдерея, 2 стакана (или более) растительного масла.

Вылейте яйцо, сметану, поместите чеснок и соленый сельдерей в миксер. Приведите устройство в действие и постепенно, медленной, равномерной струей добавьте растительное масло, чтобы смесь получилась однородной в виде густой эмульсии, напоминающей по консистенции майонез. Майонез хорошо сохраняется в холодильнике.

П р и м е ч а н и е: все компоненты должны быть холодными.

Сырые овощные соки

Сырые овощные соки, приготовленные с помощью миксера или соковыжималки, — это эликсир жизни.

Пережевывание сырых овощей и фруктов утомительно. Однако организм должен получать витамины.

Превосходный напиток можно приготовить из 3—4 любых компонентов: сельдерея, зеленого салата, редиса, ботвы шпината, ботвы красной свеклы, смешанных, измельченных в миксере со свежеприготовленным грейпфрутовым соком.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКОВ В МИКСЕРЕ

Вариант 1. Возьмите сок 1 грейпфрута (без зернышек, но с мякотью), добавьте нарезанную зелень (3 стакана) и пропустите через миксер. Пропустите через суповое сито и нажмите на массу дном стакана. Охладите и подавайте к столу.

Вариант 2. Возьмите сок 1 грейпфрута, добавьте нарезанный свежий неочищенный ананас (около $^{1}/_{4}$ шт.), нарезанные листья и стебли сельдерея (1 стакан), 1 стакан румынского салата, немного мелко нарезанной зелени петрушки. Пропустите через миксер, а затем процедите через сито, надавливая стаканом.

Вариант 3. Корнеплоды, такие, как морковь и красная свекла, натрите на крупной терке и добавьте к овощам, указанным в первом и втором вариантах.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКОВ В СОКОВЫЖИМАЛКЕ

3 шт. моркови, 6 стеблей сельдерея, 2 горсти шпината, петрушки и другой зелени, 1 зеленый перец (разрезанный на 4 части), несколько продольно нарезанных кусков ананаса (можно и без него), 1 огурец (если есть), свежая ботва красной свеклы.

Морковь с хорошо соскобленной кожицей, чисто промытые сельдерей, шпинат, петрушку и другую зелень, а также перец, ананас, огурец и ботву красной свеклы пропустите через соковыжималку.

П р и м е ч а н и е: преимущество изготовления овощного сока в соковыжималке заключается в том, что пульпа отделяется от сока. Пять-шесть сезонных овощей составят прекрасную смесь, подходящую как для больного, так и для здорового человека.

Люди, страдающие от скопления газов в желудке, от болей и давления в желудке, не должны есть грубую пищу.

Традиционные диеты при язвенной болезни, включающие сливки, молоко и полумягкие пищевые смеси, не способствуют выздоровлению больного. Что же касается пищи, состоящей из свежеприготовленного овощного или фруктового сока, то она придает силу и помогает излечиваться от хронических болезней пищеварительного аппарата.

Сдоба из муки цельного помола (вариант 1)

(для пирожков и тортов)

3 столовые ложки растопленного сливочного масла, 3 столовые ложки меда, 2 яйца, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$ чайной ложки соли, $^1/_2$ чайной ложки пищевой соды, 1 стакан муки цельного помола, 1 стакан овсяных хлопьев, $^1/_2$ стакана любых орехов (необязательно).

Смешайте сливочное масло, мед и яичные желтки и взбейте их до образования стойкой пены. Добавьте сметану, не прекращая интенсивное смешивание. Затем смешайте все сухие ингредиенты и соедините их с жидкими. Замесите тесто, введя в него взбитые в крепкую пену яичные белки. Выложьте тесто в хорошо смазанную маслом горячую форму для выпечки сдобных изделий.

Выпекайте пирожное при температуре 205°С в течение 20 мин, сдобные булочки или торт — в течение 35 мин.

Для сдобных булочек вместо пшеничной цельного помола можно использовать соевую муку.

Для приготовления несладких сдобных изделий следует обойтись без меда.

Сдоба из пшеничной муки цельного помола (вариант 2)

2 стакана муки цельного помола (или кукурузной муки), 1 стакан овсяных хлопьев, $^1/_2$ чайной ложки кулинарной соды, 2 столовые ложки меда, 1 яйцо (необязательно), 3 столовые ложки растительного или сливочного масла (необязательно), кислое молоко, пахта или вода (столько, чтобы получилось пышное, но не жидкое тесто).

Все ингредиенты тщательно смешайте и уложите в предварительно нагретую и смазанную маслом форму для выпечки и выпекайте при температуре 190°С.

П р и м е ч а н и е: для приготовления более питательной и вкусной булочки можно добавить стакан изюма или дробленых орехов.

Яблочный пирог

5—6 яблок, разрезанных на 4 части (с кожурой или без нее), 1 стакан воды, 1 столовая ложка меда или 1 стакан промытого изюма (без косточек), несколько ядер орехов (грецких, пеканов или кокосовых), 1 яичный белок, 1 чайная ложка меда или коричневого сахара.

Яблоки 5 мин отваривайте в воде. Добавьте мед и изюм. Все смешайте и полученной смесью наполните углубление в сформованном пироге, сверху посыпьте дроблеными орехами и залейте яичным белком, взбитым с медом или коричневым сахаром. Выпекайте 10—15 мин.

Если пирог изготовляется без яичного белка, то выпечка не требуется. В этом случае нужно охладить пирог в холодильнике и перед подачей уложить сверху взбитые сливки или мороженое.

Перед выпечкой форму выложьте кукурузными хлопьями, хрустящими рисовыми стружками, раскрошенными черствым хлебом, кексом или пшеничными отрубями.

Используйте любую фруктовую или ягодную смесь.

Яблочный струдель

$1-1^1/_3$ стакана муки цельного помола, $^1/_4$ чайной ложки соли, $^1/_2$ стакана дробленых ядер миндаля (необязательно), 1 чайная ложка корицы, 1 стакан молока, 1 стакан раскрошенного черствого хлеба или крошек от почерствевшего торта, мед (по вкусу), $^1/_4$ часть стакана сливочного масла, 3 столовые ложки сливочного масла (для сбрызгивания),, 1 яйцо, 2 стакана очищенных мелко нарезанных яблок.

Просейте муку и соль и смешайте ножом с размягченным сливочным маслом до образования хлопьев. Смешайте молоко с маслом, хорошо взбейте и соедините с хлопьями и замешайте ложкой до образования мягкого пластичного теста. Добавьте яблоки, изюм, миндаль, корицу, мед и хлебные крошки. Выложьте тесто на доску, присыпанную мукой, и раскатайте в тонкий прямоугольный пласт. На пласт выложьте подготовленную яблочную смесь, слегка вдавливая ее в тесто скалкой. Закатайте пласт в струдель подобно рулету и поместите его на мелкую сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом. Выпекайте струдель при температуре 170—190°С в течение 40 мин, периодически сбрызгивая растопленным сливочным маслом. Подавайте

струдель нарезанным на кружки, в горячем или холодном виде, по желанию со взбитыми сливками.

Заварной крем по-французски

3 яйца, 2 чайные ложки меда, 2 стакана молока. Желтки отделяют от белков, соединяют с медом и молоком. Отдельно взбейте белки до густой крепкой пены. Все смешайте и полученной массой заполните углубление в пироге. Выпекайте пирог при температуре 350°С, примерно около 30 мин.

Ананасовый заварной крем

3 яйца, $^{1}/_{2}$ свежего ананаса или 200—300 г консервированного, 2 чайные ложки меда, 1 стакан свежего или сгущенного молока.

Смешайте яйца и молоко. Добавьте ананас. Яйца взбейте сбивалкой или в миксере. Заполните смесью углубление в пироге и выпекайте на среднем (350°С) огне в течение 30—40 мин, пока крем не загустеет.

Слоеный пирог

1 стакан муки цельного помола, 1 стакан белой пшеничной муки или овсяных хлопьев, $^{1}/_{2}$ чайной ложки пищевой соды, $^{1}/_{2}$ чайной ложки соли, 1,4 стакана прованского масла или $^{1}/_{4}$ фунта сливочного масла или смесь того и другого, $^{1}/_{4}$ стакана воды или пахты, 1 яйцо (необязательно).

Просейте муку, соль и соду и разотрите ложкой до образования крупнозернистой густой массы. Полученную массу слегка размешайте в воде или пахте. Возьмите массу руками в муке и слегка замесите. Тесто охладите в течение 30 мин в холодильнике. Затем выложьте тесто на доску, присыпанную мукой, и раскатайте в тонкий пласт.

Кексы и пирожные

Финиковый торт

2 стакана муки цельного помола, 1 стакан овсяных хлопьев, 4 унции сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1 стакан рубленых фиников, $^{1}/_{2}$ стакана меда, $^{1}/_{2}$ чайной ложки пищевой соды, $^{1}/_{2}$ стакана кислого молока или пахты, или воды.

Масло взбейте. Добавьте мед и хорошо смешайте. Добавьте взбитые в крепкую пену яйца и финики. Смешайте и просейте сухие составляющие и медленно влейте воду или кислое молоко, не переставая перемешивать с сухими составляющими. Полученную массу выложьте в хорошо сма-

занную маслом форму для выпечки и выпекайте при температуре 350°С в течение 45 мин до готовности.

Печенье из муки цельного помола

$^{1}/_{4}$ часть фунта сливочного масла, маргарина или растительного масла, 3 столовые ложки меда, 2 яйца, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, $^{1}/_{2}$ чайной ложки соли, $^{1}/_{2}$ чайной ложки пищевой соды, 1 стакан муки цельного помола, $^{1}/_{4}$ стакана неотбеленной пшеничной муки или овсяных хлопьев, $^{1}/_{2}$ стакана рубленых или молотых любых орехов (необязательно).

Смешайте сливочное масло, мед и яйца. Добавьте сметану и продолжайте перемешивать до образования однородной эластичной массы. Можно применять миксер, электровзбивалку или обыкновенную ложку. Добавьте муку, соду и соль. Быстро перемешайте. Полученную массу чайной ложкой выложите на предварительно нагретый и смазанный маслом лист для выпечки и выпекайте при температуре 190°С в течение 20 мин.

Крахмалистое пироженое

1 стакан сухих зерновых (кукурузных хлопьев, хрустящих стружек из риса или пшеничных стружек), 1 стакан молотых или дробленых ядер грецких орехов или пеканов (или фигов), $^{1}/_{2}$ стакана меда, 4 яичных белка, $^{1}/_{8}$ фунта сливочного масла.

Яичные белки взбейте в густую пену. Отдельно смешайте все сухие составляющие и соедините со взбитыми белками. Полученное тесто чайной ложкой выложите на горячий лист для выпечки, предварительно смазанный сливочным или растительным маслом, и выпекайте в умеренно нагретой духовке в течение 20 мин.

Маковое печенье

3 стакана муки цельного помола, 3 яйца, 1 стакан меда, 1 стакан растительного масла, $^{1}/_{2}$ чайной ложки соли, $^{1}/_{2}$ чайной ложки пищевой соды, 1 стакан сметаны, овсянка в количестве, достаточном для смеси, 1 стакан мака.

Хорошо смешайте сухие ингредиенты. Затем постепенно добавьте жидкие компоненты. Всыпьте столько хлопьев, чтобы получить плотное тесто, которое можно раскатать скалкой. Полученное тесто нарежьте на кружки или квадраты, выложите на смазанный сливочным или растительным

маслом противень и выпекайте при температуре 350°С до готовности.

Ореховые пирожные,
приготовляемые с добавлением сухого печенья

1 стакан молотого изюма, фигов или фиников, 1/2 стакана дробленых ядер орехов (грецких, миндальных или кокосовых), 1 стакан сухого печенья, 2 столовые ложки меда, 4 яичных белка.

Смешайте сухие ингредиенты. Добавьте мед и хорошо перемешайте. Полученную массу соедините со взбитыми яичными белками. Столовой ложкой комочки теста выложите на горячий, смазанный маслом лист. Выпекайте в течение 10—15 мин в умеренно нагретой духовке до готовности. Сразу же после выпечки снимите печенье с листа.

Вареные фрукты

Свежие фрукты не нуждаются в варке. Если фрукты варят и их требуется подсластить, это делается после того, как фрукты сварены. Во всех случаях сахар заменяют медом. Даже коричневый сахар менее полезен, чем мед. Свежесваренные фрукты (яблоки, груши) — хороший заменитель крахмалосодержащего завтрака, так как сваренные фрукты лучше перевариваются.

Общая инструкция по варке пищи

После 2—3-кратного промывания фрукты варят в небольшом количестве воды, достаточном для их быстрого приготовления на пару. Яблоки и груши варят в течение нескольких минут, **сливы — 30 мин или 1 ч.**

Кислые клюкву и ревень можно употреблять (в небольшом количестве) с яблоками или грушами.

ВАРЕНЫЕ СЛИВЫ

Сливы следует промывать не менее 2—3 раз теплой водой. Затем залейте их холодной или теплой водой, чтобы она только покрывала их, и доведите до кипения, после чего уменьшите огонь и варите в течение 30 мин или 1 ч.

Хорошо сваренные сливы прекрасно хранятся в холодильнике, не давая брожения или порчи.

ПЕЧЕНЫЕ ИЛИ ВАРЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Яблоки хорошо промойте теплой водой, удалите сердцевину и разрежьте на 2 или 4 части.

Подобно многим свежим фруктам, яблоки можно варить на пару в течение 15 мин цельными в закрытой посуде, например, в сковороде для пирогов на слабом огне, после того, как они доведены до кипения, без добавления сахара.

Увлекаться запеканием яблок не следует, поскольку высокая температура в духовке отрицательно сказывается на качестве фруктов.

Примечание: теплые, свежесваренные яблоки составят питательный завтрак. При подаче на стол их можно подсластить медом или несколькими финиками, или изюмом.

В холодную погоду очень хороши сухофрукты.

Смесь сухофруктов

2—3 финика, 2—3 фиги, 1 столовая ложка изюма.

Все сухофрукты промойте в дуршлаге и подайте к блюду из зерновых.

Фруктовый мусс

1 стакан фруктового сока (свежий апельсиновый или консервированный виноградный, или вишневый, или абрикосовый), 1 нарезанный на дольки или на кубики банан, 1 груша, 1 яблоко.

Все смешайте в миксере. Подайте со взбитыми сливками.

Вегетарианские блюда

ЗАКУСКИ

Бутерброды с помидорами

Отобрать крепкие мясистые красные помидоры, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками, которые положить на хлеб из круп. Сверху помидоры посыпать натертой брынзой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Вместо помидоров можно использовать огурцы.

Бутерброды с яблоками и листьями щавеля и петрушки

Размягченное сливочное масло (100 г) смешать с мелко нарезанными листьями щавеля и петрушки (2 столовые ложки). Добавить натертые на мелкой терке яблоки (2 шт.). Хорошо размешать, положить на ломтики хлеба и украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с вареными грибами

Вычистить и хорошо промыть грибы (1—1/2 стакана), отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать на мелкие кусочки. Заправить майонезом "Здоровье" (2 столовые ложки). Полученной смесью намазать ломтики вегетарианского хлеба.

Бутерброды с яблоками и сыром

Очищенные от кожицы яблоки (2 шт.) и сыр (100 г) натереть на терке, добавить сметану и специи. На намазанные сливочным маслом ломтики пшеничного хлеба положить приготовленную массу и украсить зеленью.

Бутерброды по-датски

Ломтики пшеничного хлеба намазать сливочным маслом, полностью накрыть их ломтиками сыра. На сыр посредине положить ломтик помидора, с одной стороны от него — дольки сваренного вкрутую яйца, с другой — ломтик яблока.

Бутерброды с шампиньонами

Очистить и хорошо промыть шампиньоны (200 г) и отварить их в подсоленной воде, затем мелко нарезать. Сливочное масло (50 г) тщательно размять, смешать с грибами и взбить. Полученную массу намазать на тонкие ломтики вегетарианского хлеба. Украсить бутерброды мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами, ломтиками лимона, зеленью.

Суфле с сыром

Молоко (2 стакана) и сливочное масло или маргарин (3 столовые ложки) согреть в глубокой сковороде, всыпать, помешивая, муку (3 столовые ложки). Затем добавить мелко нарезанный сыр (100 г), черный молотый перец ($^1/_4$—$^1/_2$ чайной ложки) и медленно нагревать, пока не расплавится сыр. Снять соус с огня и вылить его, непрерывно помешивая, в слегка взбитые желтки (6 шт.) комнатной температуры. Отдельно хорошо взбить белки и ввести их в соус. Выпекать массу на смазанной маслом сковороде 1 ч 15 мин.

Пюре из маслин

Удалить из маслин (330 г) косточки и протереть через сито. Мелко нарезать лук (1/2 головки) и чеснок (2 зубчика) и растереть деревянной толкушкой с солью (1 щепотка) до получения гладкой однородной массы. Добавить пюре из маслин, черный молотый перец (по вкусу), мелко нарезанную зелень петрушки (1 столовая ложка), влить по капле при постоянном взбивании растительное масло (5—6 столовых ложек). Полученное пюре заправить соком лимона (1/2 шт.).

Пюре можно подавать к жареным или запеченым вегетарианским блюдам, а также использовать для приготовления вегетарианских бутербродов.

Фаршированные помидоры с майонезом "Здоровье"

Взбить яйца (3—4 шт.), поджарить и мелко нарезать. Добавить размельченную брынзу (около 50 г) или натертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки и черный молотый перец (по вкусу). Слегка размешать.

Вымыть крепкие помидоры (4 шт.), вынуть сердцевину, слегка посолить, наполнить готовым фаршем и полить майонезом "Здоровье" (1 чайная ложка).

Зеленая икра с яйцами

Запечь крупные баклажаны (2 шт.), очистить и взбить в гладкую однородную массу. Добавить, не переставая

взбивать, мелко нарезанный чеснок (4—5 долек), соль (по вкусу) и растительное масло (5—6 столовых ложек). Сварить вкрутую яйца (2—3 шт.), охладить, очистить и мелко нарезать. Соединить с баклажанами и снова размешать, добавив по вкусу уксуса. Готовую икру выложить на тарелку, разровнять поверхность ножом и украсить зеленью петрушки и кружочками помидоров.

Баклажанная икра с брынзой

Запечь баклажаны (2 шт.), очистить и взбить в однородную массу. Размешать с растертой брынзой ($^1/_4$ стакана), подливая постепенно растительное масло (4—5 столовых ложек) и сок лимона (2 столовые ложки). Полученную смесь выложить на тарелку, разровнять поверхность ножом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить ломтиками помидоров или кружочками сваренных вкрутую яиц.

Икра из чеснока

Истолочь чеснок (1 головка), добавить ядра грецких орехов ($^1/_2$—$^3/_4$ стакана) и снова растолочь. Замочить в воде ломтик пшеничного хлеба, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой, подливая постепенно растительное масло (3—4 столовые ложки) до образования пюре гладкой однообразной консистенции. В конце взбивания добавить сок лимона (1 столовая ложка), выложить на тарелку, разровнять поверхность ножом и украсить зеленью.

Яичница с зеленым луком

Зеленый лук (по 2 стебля на порцию) мелко нарезать и поджарить до мягкости (сначала — головки, а затем — перья). Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и черный молотый перец. Смешать со взбитыми яйцами и поджарить. Готовый омлет свернуть вдвое и сразу же подавать.

Вместо лука можно использовать помидоры, а вместо перца — чеснок.

Яичница с грибами

Отобрать грибы средней величины (8—10 шт.), очистить, промыть и нарезать ломтиками или кубиками, поджарить. На сковороде разогреть сливочное масло, выложить туда грибы и залить предварительно взбитыми яйцами, размешать и поджарить. Готовый омлет свернуть вдвое и, по желанию, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Грибы (белые) с маслом

Очищенные грибы (500—600 г) нарезать мелкими ломтиками и потушить со сливочным маслом ($1^1/_2$ столовой ложки) и водой до готовности. Посолить, посыпать черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью укропа, полить растопленным сливочным маслом ($1^1/_2$ столовой ложки) и подать к столу. На каждую порцию выложить по ломтику лимона.

Грибное рагу

Крупно нарезанные грибы (250 г) и зеленый лук ($^1/_2$ пучка) потушить в сливочном масле ($1^1/_2$ столовой ложки) 10 мин. Посолить, залить кипятком с разведенным в нем томатным пюре ($^3/_4$ стакана) и довести до кипения. Добавить нарезанный кубиками картофель (2—3 шт.), а через 5 мин. — рис (3 столовые ложки) и горох (2 столовые ложки). Выдержать на очень слабом огне в течение 20 мин. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и черным молотым перцем.

Панированные грибы

Очищенные грибы (0,5 кг) нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, посолить и посыпать черным молотым перцем (по вкусу). Замесить жидкое тесто из муки (1 стакан), сухого белого вина ($^1/_2$ стакана), добавить соду и соль (по 1 щепотке), желток и хорошо взбитый белок. Ломтики грибов окунуть в тесто и обжаривать в сливочном масле до золотистого цвета, а затем в том же жире обжарить ломтики хлеба (2—3 шт.). Панированные грибы выложить

на ломтики хлеба. В качестве гарнира подать картофельное пюре (или томатный соус — по выбору). Отдельно можно подать напиток из томатного сока, смешанного с небольшим количеством сока лимона.

Грибные крокеты

Очищенные грибы (500 г) мелко нарубить и сварить в подсоленной воде с добавлением тмина (1 щепотка). Отцедить воду и положить грибы в густой соус бешамель, приготовленный из сливочного масла (3 столовые ложки), муки (1 стакан), яиц (2 шт.) и молока (1 стакан). Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, черный молотый перец и соль (по вкусу). Сливочное масло хорошо разогреть. Из грибной массы смазанной маслом столовой ложкой сформовать крокеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить с двух сторон в масле до золотистого цвета. Сразу по окончании жарения посыпать крокеты тертым сыром.

Подавать со свежим салатом из помидоров и сладкого перца и картофельным или шпинатным пюре.

Паштет из овощей

Картофель (500 г) очистить и припустить целиком в подсоленной воде, дать отцедиться, размять вилкой и смешать с яйцом, сливочным маслом (2 столовые ложки), черным молотым перцем и тмином. Добавить немного соли. Потушить до мягкости в масле (1 столовая ложка) измельченные коренья моркови, репы и лук (1 головка), вливая время от времени воду (1—2 столовые ложки). Добавить томатное пюре (1 чайная ложка) и зеленый горох (2 столовые ложки) и продолжать тушение до выпаривания жидкости. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Часть картофельного пюре переложить в широкую чашку (пиалу), смазанную растопленным сливочным маслом. В середине сделать углубление и заполнить его частью тушеных овощей. Перевернув чашку, выложить ее содержимое в смазанную жиром посуду. Повторить процедуру с оставшимся пюре и овощами. Сформованные паштеты запечь в духовке при умеренной температуре до образования

корочки. Посыпать тертым сыром (2—3 ст. ложки) и поместить сверху по ломтику соленого огурца и вареного гриба. Подать к столу с соусом (по выбору) и сезонным салатом.

Помидоры панированные

Крупные помидоры (5 шт.) нарезать ломтиками и посыпать черным молотым перцем. Затем смочить помидоры в яйце, обвалять в сухарях и обжарить в сильно разогретом масле. Подавать с зеленью укропа.

Салаты

Летние салаты

Салат с орехами

Натереть на крупной терке морковь (2 шт.), нарезать ломтиками яблоки (3 шт.), растолочь очищенные и ошпаренные кипятком ядра грецких орехов (1 пригоршня), все смешать, выложить в салатницу, заправить сметаной, украсить зеленью.

Салат из помидоров

Помидоры средних размеров (4—5 шт.) нарезать дольками. Добавить натертые на крупной терке яблоки (2 шт.) и рубленые сваренные вкрутую яйца (2 шт.). Полить растительным маслом (3—4 столовые ложки), посыпать мелко нарезанным зеленым луком (2 столовые ложки). Украсить зеленью петрушки.

Салат из помидоров с брынзой

Помидоры средних размеров (3—4 шт.) нарезать дольками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук (1 головка) и крупно нарубленные сваренные вкрутую яйца (2 шт.). Посыпать хорошо растертой брынзой (100 г). Залить сметаной (3 столовые ложки). Украсить зеленью.

Комбинированный салат из свежего сладкого перца, помидоров и лука

Репчатый лук (2 головки) нарезать как можно тоньше. У сладкого болгарского перца (3—4 шт.) вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, нарезать тонкими полосками и смешать с луком. Подготовленные овощи посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, перемешать и выдержать 5—6 мин. В это время измельчить на терке помидоры (1—2 шт.), посолить (по вкусу) и заправить растительным маслом (3—4 столовые ложки). Остальные помидоры (5—6 шт.) нарезать кубиками и смешать с луком и поперчить. Полученную массу размешать и распределить на порции, залить каждую порцию тертыми помидорами и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из помидоров с заправкой из кислого молока

Вымытые помидоры (0,5 кг) очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки (1 пучок) мелко нарезать, посолить и разделить на 2 части. Сваренные вкрутую яйца (4 шт.) нарезать ломтиками, а лук-порей (2 стебля) — мелкими кубиками и посолить. Отцеженное кислое молоко (1 стакан) взбить с растительным маслом (4—5 столовых ложек), солью и зеленью укропа по вкусу. На дно салатницы выложить половину подготовленной петрушки, поверх нее половину помидоров, затем — яйца, а поверх них — остальную часть помидоров и петрушки. Сверху посыпать луком-пореем. Заправить салат взбитым молоком и перед подачей выдержать 30 мин. в холодном месте.

Салат из риса с помидорами

Сварить рис ($^1/_2$ стакана). Нарезать кубиками помидоры (2 шт.). Так же кубиками нарезать небольшой огурец и сваренные вкрутую яйца (1—2 шт.). Подготовленные таким образом продукты смешать, заправить солью, черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки (по вкусу), уксусом (2 чайные ложки) и растительным маслом (3 столовые ложки).

Готовый салат выложить на блюдо и украсить кружочками нарезанных сваренных вкрутую яиц и зеленью петрушки.

Вместо уксуса и растительного масла можно использовать майонез.

Салат из свеклы и сливы

Натереть на крупной терке сырую свеклу (2 шт.). Мелко нарезать сливы с удаленными косточками (1 стакан). Добавить мед или сахар (по вкусу). Заправить салат сметаной ($^1/_2$ стакана). Украсить сливами.

Салат из белокочанной капусты с абрикосами

Нашинковать свежую белокочанную капусту (300 г), смешать с нарезанными абрикосами (1 стакан), заправить майонезом ($^1/_2$ стакана), смешанным со сливками ($^1/_2$ стакана).

Салат сладкий

Смешать нарезанные свежие огурцы и яблоки (по 2 шт.), натереть морковь (2 шт.) и соединить с яблоками и огурцами. Выложить все в салатницу, залить смесь сладким фруктовым соком (3 столовые ложки) и сметаной (200 г). По краям салатницы уложить зеленый салат (20—30 г), а сверху — нарезанные помидоры (2 шт.).

Салат из свежих овощей с медом

Очищенную морковь и яблоки (по 2—3 шт.) измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем добавить толченые ядра орехов (2—3 шт.), сок лимона ($^1/_2$ шт.) и растительное масло (2—3 столовые ложки). Смесь размешать и распределить на порции. Каждую порцию залить медом.

Салат из тыквы и дыни с медом

Натереть на крупной терке тыкву (200 г), нарезать тонкими ломтиками дыню (200 г), соединить, добавить сок

лимона (2 столовые ложки), смешать с медом (2 столовые ложки).

Салат из вареных белых грибов

Грибы (0,5 кг) очистить, тонко срезать с них кожицу, отделив у каждого шляпку от ножки, промыть, нарезать кубиками и кипятить 20 мин в подсоленной воде, затем хорошо отцедить и охладить. Приготовить маринад из уксуса ($^1/_2$ стакана), столовой горчицы (2 чайные ложки), размолотого черного перца (несколько горошин), с добавлением сахара (2 столовые ложки) и соли (2 чайные ложки). Когда сахар полностью растворится, залить грибы маринадом. Сверху накрошить лавровый лист. Выдержав 2 ч, сбрызнуть салат растительным маслом и подать на стол.

Салат фруктовый с капустой

Мелко нашинковать небольшой кочан капусты ($^1/_4$ шт.) и перетереть ее с солью ($^1/_4$ чайной ложки) и сахаром (1 столовая ложка). Сок отжать. Натереть на терке морковь (1 шт.), нарезать яблоки, (2 шт.), очистить и разрезать пополам сливы (50 г), добавить вымытый изюм (2 столовые ложки), немного нарезанного зеленого лука. Смешать с капустой, полить кефиром ($^1/_2$ стакана).

По вкусу можно добавить сахар и уксус.

Салат "Летний"

Молодой картофель (200—300 г) очистить, отварить и нарезать небольшими ломтиками. Добавить нарезанные ломтиками огурцы и помидоры (по 2 шт.). Картофель и овощи заправить сметаной ($^1/_2$ стакана). Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа и кинзы.

Салат из цветной капусты

Небольшой кочан капусты вымыть и разделить на мелкие кочешки. Вымыть и очистить морковь (3—4 шт.), опустить вместе с капустой в кипящую подсоленную воду, в которую добавлено растительное масло (1 столовая ложка), и отварить. Затем отцедить и нарезать капусту кружками, а

морковь — мелкими кубиками. Подготовленную капусту выложить в салатницу, поверх нее — нарезанную морковь и залить заправкой, приготовленной из части отвара, уксуса, растительного масла (2 столовые ложки), столовой горчицы (по вкусу) с добавлением соли. Салат выдержать 30 мин, после чего посыпать тмином.

Салат морковный летний

Натереть морковь (2 шт.) на терке, добавить нарезанные свежие и соленые огурцы (по 1 шт.), нарезанный зеленый лук, полить блюдо сметаной ($^1/_3$ стакана).

Салат из сладкого перца со свежими огурцами

Крупный сладкий перец (4—5 шт.) с удаленной завязью обдать кипятком и нарезать брусочками. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы (2 шт.), репчатый лук (1 головка) и чеснок (3—4 дольки). Залить растительным маслом (3—4 столовые ложки) и украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат с вареными овощами

Отварить очищенный картофель (4 шт.) и отдельно — неочищенные крупную свеклу (1 шт.) и морковь (2 шт.). Очищенные овощи нарезать кубиками, добавить свежий или соленый огурец (1 шт.), мелко нарезанный лук (1 головка), консервированный зеленый горошек ($^1/_2$ стакана). Все смешать, залить соусом из растительного масла (3 столовые ложки), столовой горчицы (1 чайная ложка), соли (на кончике ножа) и сахара ($^1/_2$ чайной ложки). Посыпать салат мелко нарезанными зеленым луком и зеленью укропа и петрушки.

Салат из риса с помидорами

Отварить рис ($^1/_2$ стакана), смешать с мелко нарезанным зеленым луком, выложить в салатницу, залить соусом из сметаны ($^1/_2$ стакана), сока лимона (1 чайная ложка) и украсить зеленью и нарезанными дольками помидорами (4 шт.). В соус можно добавить сок помидоров.

Салат "Здоровье"

Натереть на крупной терке морковь, яблоки и свежие огурцы (по 2 шт.), редис (5—6 шт.), свежую капусту (200 г) нарезать соломкой. Все смешать, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из огурцов

Свежие огурцы (4—5 шт.) очистить, нарезать тоненькими кружками и посолить. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и заправить 3%-ым уксусом (1—2 столовые ложки) и растительным маслом (1—2 столовые ложки).

Салат с тушеными баклажанами

Баклажаны (1—2 шт.) очистить, нарезать ломтиками, потушить в сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком (2 шт.), выложить в салатницу, добавить зеленый консервированный горошек (1 стакан), мелко нарезанное яблоко (1 шт.), сваренные вкрутую и нарезанные яйца (2 шт.), толченый чеснок (3 дольки). Выложить смесь в салатницу, залить соусом из растительного масла (2 столовые ложки), горчицы (1 чайная ложка), сметаны ($^3/_4$ стакана), сахара ($^1/_2$ чайной ложки) и сока лимона (1—2 столовые ложки).

Салат с чесноком

Отварить очищенный картофель (4 шт.), нарезать кубиками, добавить маринованный огурец (1 шт.), консервированный зеленый горошек ($^3/_4$ стакана), мелко нарезанный зеленый лук (по вкусу). Истолочь чеснок ($^1/_2$ головки), развести растительным маслом (3 столовые ложки) и полученной смесью залить салат. К заправке можно добавить майонез (1 столовая ложка). Украсить салат зеленью.

Салат из огурцов и яиц

Свежие огурцы и сваренные вкрутую яйца (по 2 шт.), консервированный зеленый горошек ($^1/_2$ стакана) переме-

шать, выложить все в салатницу, залить сметаной ($^1/_2$ стакана), посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Летний салат

Молодой картофель (500 г) очистить, отварить, нарезать, как и огурец (1 шт.), ломтиками, сладкий перец (2 шт.) — длинными полосками, как лапшу, зелень укропа мелко нарезать. Все выложить в салатницу, залить соком лимона (1—2 столовые ложки), а затем — растительным маслом (2 столовые ложки). Тщательно размешать. Украсить салат листьями зеленого салата или редисом.

Острый морковный салат

Натереть на терке морковь и репу (по 2 шт.), залить растительным маслом (1 столовая ложка) и сметаной (3 столовые ложки).

Салатный маринад (для салата из печеного стручкового перца)

Сок лимона (2 столовые ложки) или уксус (1 столовая ложка) и сухое белое вино (2 столовые ложки) разбавить небольшим количеством воды и в полученной смеси растворить соль. Смолоть перец (3 сырых стручка), измельчить лук ($^1/_2$ головки), растолочь чеснок (1 зубец), мелко нарезать яблоко и помидор (по 1 шт.), после чего протереть все через сито. К полученному пюре добавить лимонную кислоту и растительное масло (3 столовые ложки), хорошо перемешать и заправить салат.

Яичный салатный маринад (для салата из вареных овощей)

Желтки сваренных вкрутую яиц (4 шт.) растереть с небольшим количеством соли при постепенном, тонкой струйкой, добавлении растительного масла ($^1/_2$—1 стакан). Не переставая растирать, ввести столовую горчицу (1 столовая ложка), томатное пюре (1 чайная ложка) и предварительно смешанные 3%-ый уксус и сухое белое вино (по

2 столовые ложки) или сок лимона (1—2 столовые ложки) и сухое белое вино (4 столовые ложки). Добавить мелко нарезанный лук-порей (2 стебля), красный и черный молотый перец (по 1 щепотке) и соль (по вкусу).

Салатный маринад
(для листового салата)

Смешать 3%-ый уксус ($^1/_2$ чайной ложки), сухое белое вино (1 столовая ложка), растворенную в воде соль (1 щепотка), сахар (1 щепотка) и растительное масло (1 столовая ложка). Полученной смесью залить салат и сбрызнуть растительным маслом.

Салатный маринад
(для салата из тертой моркови)

Смешать сок кислого яблока (1 шт.) и сок лимона (1 столовая ложка). Добавить сахар (1 щепотка) или мед (1 чайная ложка), соль (1 щепотка) и тертую лимонную цедру (1 щепотка) и хорошо все размешать. Влить растительное масло (2 столовые ложки). Полученной смесью заправить тертую морковь. Хорошо перемешать и сбрызнуть растительным маслом.

По желанию маринад можно разбавить кипяченой водой (1 столовая ложка).

Осенне-зимние салаты

Салат из печеных овощей

Свеклу и репу (по 2 шт.), а также морковь (1 шт.) хорошо промыть, запечь в течение 30—40 мин в духовке, очистить от кожуры, нарезать соломкой и заправить соусом из тертого хрена, смешанного с растительным маслом (2 столовые ложки) и сметаной (3 столовые ложки). Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из свеклы и редьки с черносливом

Натереть на крупной терке отваренную и очищенную свеклу (4 шт.) и очищенную редьку (1 шт.). Залить чер-

нослив ($^1/_2$ стакана) кипятком и оставить на 20—25 мин для набухания. Затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать подготовленный чернослив со свеклой и редькой и заправить растительным маслом.

Салат картофельный с майонезом и яблоками

Вымытый картофель (500 г) испечь в духовке. Очистить в горячем виде, а когда он остынет — нарезать. Очищенную и вымытую зелень сельдерея или петрушки мелко нарезать. Яблоки (500 г) очистить и нарезать ломтиками. Все подготовленные продукты смешать в салатнице.

Затем приготовить майонез из яйца (1 шт.), растительного масла (6 столовых ложек), лимона ($^1/_2$ шт.) и заправить им салат.

Салат из моркови с хреном

Натереть на терке морковь (2 шт.), и хрен ($^1/_3$ количества моркови), смешать их, залить сметаной ($^1/_3$ стакана), добавить сок лимона (1 чайная ложка) или 3%-ый уксус (по вкусу). Украсить салат зеленью петрушки.

Салат морковный зимний

Натереть на терке морковь (2 шт.), добавить нашинкованную капусту (150 г) и клюкву ($^1/_4$ стакана). Заправить соусом, приготовленным из растительного масла (2 столовые ложки), сахара (1 чайная ложка), сока лимона (1 чайная ложка), или 3%-ого уксуса (по вкусу).

Салат с огурцами зимний

Очищенный и сваренный картофель (4 шт.) и соленый огурец (1 шт.) нарезать кубиками, маринованные (или соленые) помидоры (2 шт.) — длинными полосками. Сок от огурца и помидоров смешать со сметаной (3 столовые ложки) и растительным маслом (2 столовые ложки). Смешать овощи с мелко нарубленным репчатым луком (1 небольшая головка) и полить соусом.

Салат из моркови с яблоками и изюмом

Натереть на крупной терке морковь (2—3 шт.), нарезать тонкой соломкой яблоки (2—3 шт.). Замочить изюм (1 стакан) в кипяченой воде на 20—30 мин, после чего соединить с морковью и яблоками. Заправить салат разведенным водой медом, украсить яблоками и морковью.

Салат из краснокочанной капусты

Нашинковать капусту ($^1/_2$—$^1/_4$ кочана), добавить натертое на крупной терке яблоко (1 шт.), залить соком лимона (2 столовые ложки), смешанного с растительным маслом (1 столовая ложка) и медом ($^1/_2$ чайной ложки).

Салат из тыквы, дыни и яблок

Натереть на крупной терке тыкву (500 г), крупные яблоки (2 шт.) и дыню (500 г). Заправить медом ($^1/_2$ стакана).

Салат из помидоров с яблоками

Мелко нарезать помидоры (3—4 шт. средних размеров) и яблоки (3—4 шт.). Заправить сметаной (3—4 столовые ложки). Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из печеной свеклы

Свеклу (2 шт. средней величины) вымыть, подсушить и испечь в духовке, затем сразу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и выложить в салатницу. Посыпать тмином, тертым хреном (1 шт.) и толченым черным перцем (несколько горошин), залить 3%-ым уксусом ($^1/_2$ стакана), разбавив его сухим белым вином ($^1/_2$ стакана). Выдержав одну ночь, слить уксус и на каждый ломтик свеклы капнуть по нескольку капель растительного масла. Готовый салат посыпать толченым тмином.

Салат картофельный

Первый вариант

Картофель (10 шт.) очистить, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде (вода должна только покрывать

картофель). Затем картофельный отвар слить и сохранить, а картофель охладить, выложить в салатницу и заправить предварительно подогретым растительным маслом ($^1/_4$ стакана).

Из растительного масла ($^1/_4$ стакана), 3%-ого уксуса, сухого белого вина, столовой горчицы (1 чайная ложка) с добавлением соли приготовить заправку и заправить картофель. Посыпать картофель толчеными тмином и черным перцем (по 1 чайной ложке), размешать и выдержать около 30 мин в холодном месте. Разделить на порции, посыпать каждую порцию мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить маслинами и дольками сваренных вкрутую яиц.

Второй вариант

Приготовить салат без уксуса, но к охлажденному картофелю добавить лимон, нарезанный кружочками (без корки и семян), предварительно залив картофель горячим растительным маслом.

Третий вариант

Очищенный сваренный картофель нарезать горячим и залить предварительно приготовленной заправкой, затем смешать с мелко нарубленным луком и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Четвертый вариант

Подготовленный картофель смешать со свежими нарезанными кубиками кислыми яблоками. Каждую порцию перед подачей посыпать измельченной на терке брынзой или сыром, тмином и мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат острый

Нарезать свежие или соленые огурцы (2 шт.), натереть на терке морковь и редьку (по 1 шт.), а также редис (3—5 шт.), смешать. Выложить по краям салатницы листья зеленого салата (30—40 г), на них — овощи, заправить растительным маслом (1 столовая ложка) и сметаной (5—6 столовых ложек).

Салат свекольный с чесноком

Вареную свеклу (2 шт. средней величины) очистить, нарезать соломкой. Истолочь чеснок ($^1/_2$ головки), смешать с

соком лимона (1 столовая ложка) или 3%-ым уксусом (по вкусу) и сметаной (4 столовые ложки). Полученную смесь перемешать со свеклой.

Салат с черносливом

Мелко нашинковать белокочанную капусту ($^1/_4$ кочана), перетереть ее с солью ($^1/_4$ чайной ложки) и сахаром (1 столовая ложка), сок отжать. Очистить от косточек и нарезать заранее (за 2—4 ч) замоченный чернослив. Натереть морковь (1 шт.) и лимон ($^1/_2$ шт.) на терке. Все смешать.

По желанию в салат можно добавить немного тмина.

Комбинированный осенний салат

Очищенные и вымытые морковь (2—3 шт.), редьку ($^1/_2$ шт.) и корень сельдерея ($^1/_2$ шт.) натереть на терке, а помидоры (4—5 шт.) — нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить 3%-ым уксусом или соком лимона и залить майонезом (8 столовых ложек). Салат разделить на порции, каждую украсить кубиками помидоров и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из белой фасоли

Фасоль (250 г) замочить на ночь в воде, а на следующий день отварить на медленном огне до мягкости, затем откинуть на сито и отцедить. Приготовить заправку из 3%-ого уксуса ($^1/_2$ стакана), растительного масла ($^1/_2$ стакана) с добавлением соли (по вкусу). К отцеженной фасоли добавить молоко, нарезанные лук (2 головки) и зелень петрушки (1 пучок). Смесь размешать, выложить в салатницу и залить приготовленной заправкой. Готовый салат посыпать зеленью петрушки и, по желанию, тертым жгучим перцем.

Салат с солеными грибами

Отварной остуженный картофель (3—5 шт.) нарезать кубиками, смешать с нарезанным огурцом (1—2 шт.) и солеными грибами (примерно $^1/_2$ стакана), залить сметаной ($^1/_4$ стакана) и растительным маслом (2 столовые ложки).

Украсить салат зеленью укропа, петрушки и мелко нарезанным редисом (1—2 шт.)

Салат с квашеной капустой

Квашеную капусту (0,5 кг) смешать с мелко нарезанными яблоками (2 шт.), добавить: клюкву или бруснику (1—2 столовые ложки), замоченные за 2—4 ч изюм и чернослив ($^1/_2$ стакана). Залить смесь растительным маслом (4—5 столовых ложек). Можно добавить немного сахара (по вкусу) и зеленого лука.

Салат из зеленого горошка

Консервированный или вареный зеленый горошек (1 стакан) смешать с нарезанным сладким перцем (1 шт.), предварительно удалив у него сердцевину, и мелко нарезанным небольшим свежим или соленым огурцом (1 шт.). Заправить салат растительным маслом (2 столовые ложки) и сметаной (2 столовые ложки).

Салат с рисом и яйцами

Отварить отдельно рис ($^1/_2$ стакана) и вкрутую яйца (2 шт.). Рис смешать с крупно нарезанными яйцами и нарезанным сладким перцем (1 шт.), выложить в салатницу, полить соусом из растительного масла (3 столовые ложки) и 3%-ого уксуса (1 чайная ложка) и сахара ($^1/_2$ чайной ложки). Украсить салат кружочками соленого огурца и мелко нарезанной зеленью.

Салат из консервированных красных помидоров (зимний)

Репчатый лук (2—3 головки) нарезать, слегка посолить и разделить на 2 порции. Одну часть выложить на дно салатницы. Сверху аккуратно уложить нарезанные кружочками помидоры (1 банка консервированных очищенных помидоров в томатном соусе), а поверх них — оставшийся лук. Залить томатным соком, предварительно соединив его с растительным маслом ($^1/_4$ стакана) и заправив по вкусу соком лимона или 3%-ым уксусом. Украсить несколькими

маслинами. Перед подачей салат на 20—30 мин поставить в холодное место.

Салат из чечевицы

Вареную чечевицу (1 стакан), посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, черным молотым перцем, полить растительным маслом (3 столовые ложки), 3%-ым уксусом (2 столовые ложки), добавить сваренные вкрутую яйца (1—2 шт.). Готовый салат украсить кружочками яиц и зеленью.

Весенние салаты

Майонез "Здоровье" для заправки салатов

Охлажденные сметану (1 стакан) и яйцо (1 шт.), а также мелко нарезанные чеснок (1—2 дольки) и зелень сельдерея или петрушки (1 столовая ложка) взбить, затем постепенно добавлять, продолжая взбивать, растительное масло (2 стакана).

Салат из моркови, яблок и зеленого лука

Натереть на крупной терке морковь (3—4 шт. средних размеров) и яблоки без кожицы (2—3 шт.). Мелко нарезать зеленый лук (100 г). Все перемешать. Залить сметаной. Украсить кусочками яблок и зеленым луком.

Салат из моркови с апельсином и чесноком

Морковь (3—4 шт.) натереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок (1 долька) и очищенный апельсин (несколько долек). Полить майонезом и украсить дольками апельсина.

Салат из капусты с апельсином

Сырую белокочанную капусту ($^1/_2$ кг) нашинковать и размять. Добавить нарезанный кусочками апельсин (1 шт.) и тертые яблоки (3 шт.), перемешать с майонезом ($^1/_2$ стакана).

Салат из свеклы с хреном

Свеклу (2 шт.) отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Очистить и натереть на мелкой терке корень хрена (1 шт.), смешать со свеклой и полить 3%-ым уксусом и растительным маслом (по 2 столовые ложки). Украсить салат нарезанными мелкими кубиками сваренными вкрутую яйцами.

Салат из фасоли с яблоками и свеклой

Смешать вареную фасоль (1 стакан), нарезанные кубиками яблоки (2 шт.) и предварительно сваренную, очищенную и нарезанную свеклу средней величины (1 шт.), посолить, посыпать черным молотым перцем и заправить растительным маслом (3 столовые ложки) и 3%-ым уксусом (2—3 чайные ложки).

Салат из краснокочанной капусты и других овощей

Кочан красной капусты очистить и обмыть, тонко нашинковать, предварительно удалив кочерыжку. Неочищенные яблоки (2 шт.) натереть на терке, удалив семена. Корень хрена (1 шт.) также натереть на терке, смешать с капустой, сбрызнуть соком лимона и небольшим количеством воды, растворив в ней соль и сахар (по 1 щепотке). Хорошо размешать, одновременно добавляя щепотку черного молотого перца. Салат распределить на порции; каждую порцию посыпать толчеными ядрами орехов (2 шт.).

Белковый салат

Мелко нарезать зеленый салат, редис (2—3 шт.), помидор (1 шт.), сваренное вкрутую яйцо (1 шт.), огурец и лук, истолочь чеснок (немного), заправить соком лимона, сметаной (или майонезом "Здоровье"), хорошо размешать.

Вместо яйца можно использовать творог (100 г) или сухой тертый сыр (50 г).

Салат из яблок с орехами

Нарезать кубиками очищенные сладкие яблоки (5–6 шт.). Добавить немного меда и толченые грецкие орехи ($^1/_2$ стакана). Смешать майонез (3 столовые ложки) и сливки ($^1/_2$ стакана) и полученной смесью заправить салат. Украсить яблоками.

Салат из моркови и яблок с брынзой

Нарезать кубиками морковь (4 шт. средних размеров), яблоки (4 шт.) и смешать с тертой брынзой (100 г). Добавить черный молотый перец по вкусу. Заправить салат майонезом (4 столовые ложки).

Салат из сырой свеклы с яблоками и сыром (или брынзой)

Натереть на крупной терке сырую свеклу (средних размеров) и яблоки без кожицы (по 3 шт.) Добавить толченый чеснок и тертый сыр (50 г). Залить майонезом, смешанным со сметаной. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат с картофелем

Листовой салат (20—30 г) уложить в салатницу, поверх него — нарезанный вареный картофель. Залить картофель растопленным сливочным маслом. Украсить кружками свежего огурца.

Салат "ранний"

Свежие огурцы (2 шт.), листовой салат (100 г), редис (4–6 шт.), сваренные вкрутую яйца (2 шт.), зеленый лук нарезать и перемешать, залить сметаной. Украсить салат дольками огурца, листьями зеленого салата и кружочками яйца.

Салаты национальных кухонь

Винегрет из овощей — зимний (французская кухня)

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанные кубиками морковь (2—3 шт.), а после нее — свеклу (1 шт.). Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками карто-

фель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами (2 шт.), нарезанным соломкой репчатым луком (2—3 головки), консервированным зеленым горошком (250 г), изюмом (2—3 столовые ложки) и очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками лимоном (1 шт.). Из овощного отвара, растительного масла (1 стакан), вина (1 стакан), сока второго лимона, черного перца (несколько горошин), столовой горчицы (1 чайная ложка) и соли (по вкусу) приготовить маринад и довести его до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин, после чего распределить на порции. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Салатный маринад с чесноком (французская кухня)

Чеснок (4 зубчика) растереть, а затем взбить вместе с желтком, добавляя растительное масло — сначала по капле, а потом тонкой струйкой (1 стакан). Продолжая взбивать, добавить соль (по вкусу), сок лимона (1—2 чайные ложки), черный молотый перец и сахар (по щепотке) до получения массы консистенции жидкого майонеза. Если смесь получится слишком густой, следует разбавить ее водой или овощным отваром (1—2 чайные ложки).

Маринад использовать для заправки отваренных корнеплодов, предварительно отцеженных и нарезанных кубиками.

Картофель со шпинатом "Птичьи гнезда" (немецкая кухня)

Приготовить пюре из разваренного картофеля (500 г), молока (1/2 стакана) и растительного масла (2 столовые ложки), яйца (1 шт.) и соли (по вкусу). Добавить еще молока (1/2 стакана) в измельченный шпинат (250 г), тертый мускатный орех (1 щепотка), черный молотый перец и посолить (по вкусу). Картофельное пюре выложить в хорошо смазанную растительным маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду и выровнять поверхность. Свер-

ху разместить тремя кучками шпинат, в каждой сделать углубление, в которое положить по кусочку сливочного масла (величиной с грецкий орех). Полить растопленным сливочным маслом и запекать в течение $^1/_2$ ч в духовке при умеренной температуре. В каждое углубление выпустить по яйцу, посолить и поперчить по вкусу, после чего допекать в духовке, пока белок не побелеет. Подать на стол с сезонным салатом.

"Миш-маш" из помидоров с грибами (немецкая кухня)

Очищенные грибы (250 г) нарезать крупными ломтиками и тушить в сливочном масле ($^1/_2$ столовой ложки). Добавить мелко нарубленный лук (1 головка) и посыпать мукой (1 столовая ложка). Довести грибы до мягкости, добавить нарезанные кубиками помидоры (0,5 кг) и соль (по вкусу). Тушить до полного выпаривания томатного сока. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью и черным молотым перцем и разделить на порции. На каждую порцию выложить по яичнице-глазунье (по 2 яйца). Подавать с хлебными тостами.

Салат из белой фасоли (итальянская кухня)

Замочить фасоль (200 г) на ночь в холодной воде. Утром воду слить, набухшую фасоль залить газированной водой и варить на слабом огне до мягкости. Затем воду слить, а горячую фасоль смешать с мелко нарезанными луком (1 головка) и толченым чесноком (1 зубчик) и залить заправкой из 3%-ого уксуса (1 столовая ложка), растительного масла (4 столовые ложки), томатного пюре (1 столовая ложка), красного молотого перца (несколько горошин) и соли (по вкусу). Охлажденный салат распределить на порции и украсить кружочками помидоров и посоленной мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из печеного сладкого перца (греческая кухня)

Испечь в духовке мясистый болгарский сладкий перец (500–600 г), очистить, вырезать плодоножку и тщательно

удалить семена, разрезать вдоль, посолить и выдержать 30 мин. Лимон ($^1/_2$ шт.) очистить от кожуры, удалить семена, затем нарезать небольшими кусочками.

Приготовить заправку из сока лимона ($^1/_2$ шт.), измельченных на терке помидоров (2 шт.), растительного масла (4—5 столовых ложек) с добавлением соли (по вкусу).

Дно салатницы выложить слоем зелени петрушки (по вкусу). На него уложить печеный перец, поверх него — нарезанный кусочками лимон, маслины (10—15 шт.) без косточек, толченые ядра грецких орехов (2 шт.). По желанию салат можно посыпать растертым чесноком и мелко нарезанным жгучим перцем (по вкусу). На этот слой снова уложить ряд печеного перца и посыпать зеленью петрушки. Приготовленный салат залить заправкой и выдержать 30 мин в холодном месте.

Заправку можно приготовить из отцеженного кислого молока, растительного масла и толченых ядер грецких орехов с добавлением мелко нарезанной зелени укропа и нескольких капель сока чеснока.

Первые блюда

Супы летние

Суп из зеленой фасоли

Мелко нарезанный лук (1 головка) залить холодной водой (4 стакана) и варить на медленном огне. Добавить нарезанную кусочками зеленую фасоль (0,5 кг) и варить приблизительно 20 мин. Затем положить очищенные и мелко нарезанные помидоры (2 шт.) и продолжать варку еще 15 мин, после чего суп посолить и снять с огня. Перед подачей посыпать суп смесью мелко нарезанных зелени петрушки и листьев сельдерея, заправить сметаной.

Щи из свежей капусты

Мелко нашинковать белокочанную капусту ($^1/_2$ кочана), нарезать брусочками картофель (2—4 шт.) и варить их в подсоленной воде (7—8 стаканов). Когда капуста станет мягкой, добавить муку (2 столовые ложки), поджаренную на

сливочном масле (4—5 столовых ложек), поварить еще 5—6 мин и снять с огня. Готовый суп заправить яйцом (1 шт.) и кислым молоком (3—4 столовые ложки). Перед подачей посыпать щи тертым сыром и мелко нарезанной зеленью.

Суп овощной с брынзой

Мелко нарезать сладкий перец (2—3 стручка), немного свежей капусты, стручковую фасоль (200 г), морковь (1 шт.), стебель сельдерея и варить в подсоленной воде до мягкости. Затем добавить нарезанные кубиками кабачок (1 шт.) и картофель (2—3 шт.). Отдельно на растительном масле (4 столовые ложки) поджарить муку (1 столовая ложка), затем — мелко нарезанные красные помидоры (2—3 шт.), развести водой или овощным отваром и ввести в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, добавить размельченную брынзу ($^1/_2$ стакана) и горячее молоко (1 стакан).

Суп из цветной капусты с овощами

На растительном масле (3 столовые ложки) поджарить муку (1 столовая ложка). Залить горячей водой (7 стаканов) и поставить на огонь. Добавить последовательно морковь (1 шт.), ломтик сельдерея и клубень картофеля, предварительно нарезав их на кубики, и варить суп до мягкости овощей. Затем добавить небольшой кочан цветной капусты, разобрав его на мелкие кочешки. Варить до мягкости капусты. Готовый суп снять с огня и заправить яйцами (2 шт.) и кислым молоком (3—4 столовые ложки). Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп из свежих грибов

Свежие грибы (20 шт.) очистить, нарезать и варить, добавив лук (1 головка), лавровый лист, немного соли и черного молотого перца (по вкусу), а также мелко нарезанные корень петрушки и морковь (по 1 шт.). Когда грибы будут почти готовы, положить нарезанный картофель (6—8 шт.), приправить суп мукой. Когда картофель сварится, приправить его нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Вместо картофеля для заправки супа можно использовать перловую крупу, сваренную с маслом (1 столовая ложка). Сваренную крупу переложить в другую посуду, туда же добавить сливочное масло (1 столовая ложка) и мелко нарезанную зелень петрушки. Крупу варить 15 мин, затем добавить вареный зеленый горошек, отвар из-под грибов (5—6 стаканов), сметану (6 ложек) и дать отвару закипеть.

Суп из цветной капусты, заправленный мукой

Цветную капусту (1 небольшой кочан) очистить от листьев и кочерыжки и отварить в подсоленной воде. Затем капусту вынуть, разобрать на кочешки и снова довести до кипения. Муку развести в холодной воде и влить в кипящую воду с капустой. Варить суп еще несколько минут на медленном огне, затем заправить солью (по вкусу) и лимонной цедрой, снять с огня и добавить молоко (1 стакан молока) или сметану (4 столовые ложки) и сливочное масло ($1^1/_5$ столовой ложки). Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фруктовая окрошка

Отварить картофель (5 шт.), нарезать небольшими кубиками, нарезать кусочками свежие огурцы (2 шт.), небольшой пучок укропа, сваренные вкрутую яйца (2 шт.) и залить фруктовым напитком (4 стакана). Посолить, слегка подсахарить, заправить сметаной.

Для приготовления напитка (1-й вариант) вскипятить и настоять в течение 2 ч сушеный шиповник (50 г) или ревень (200 г), или кислые яблоки (200 г).

Или (2-й вариант): развести кипятком кислое варенье, например из красной смородины (4—6 столовых ложек). В этом случае подсахаривать окрошку не нужно.

Суп-крем из помидоров

Очищенные помидоры (5—6 шт.) разрезать на 4 части и тушить примерно 10 мин в собственном соку вместе с мелко нарезанными луком (1 головка) и зеленью сельдерея (1

лист), потом протереть через сито. Приготовить светлую пассеровку из муки и сливочного масла, добавить протертые помидоры и влить воду (4 стакана). Варить суп при слабом кипении 5 мин, посолить и снять с огня. В готовый суп добавить молоко и мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп-крем из сладкого перца

Обмытые и очищенные от семян стручки перца (500—600 г) крупно нарезать и тушить в небольшом количестве воды до мягкости, затем протереть через сито и залить отваром. Сливочное масло ($1^1/_5$ столовой ложки) разогреть, всыпать в него натертую на терке брынзу (2 столовые ложки), затем — муку (1 чайная ложка) и разбавленное пюре из перца. Варить суп на медленном огне около 10 мин. Перед подачей добавить в суп молоко (2—3 столовые ложки) и мелко нарезанные зелень петрушки и укропа и лук-порей.

Суп-крем из цветной капусты

Цветную капусту (1 кочан) очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие кочешки и отварить в овощном отваре. Отложить более крупные кочешки (6 шт.), остальные протереть через сито. Приготовить соус бешамель. Для этого муку (1 чайная ложка), сливочное масло (1 столовая ложка) и молоко (1 стакан), довести до кипения, посолить, заправить лимонной цедрой (1 щепотка), соком лимона (несколько капель) и влить в горячий суп. Добавить сливочное масло ($1^1/_5$ столовой ложки). При подаче в каждую тарелку положить по одному из оставленных кочешков и залить горячим супом.

Суп-крем из свежих кабачков

Очищенные кабачки (0,5 кг), нарезанные довольно крупными кусочками, и мелко нарезанный лук (1 головка) залить водой (2 стакана), посолить и варить на слабом огне до мягкости, затем протереть через сито. Добавить белую пассеровку, приготовленную из муки (1 чайная ложка) и сливочного масла ($1^1/_5$ столовой ложки). Смесь развести до желаемой густоты водой или овощным отваром и варить

при кипении на медленном огне 4—5 мин, после чего снять с огня. Суп заправить яйцом, взбитым с кислым молоком (по вкусу), и посыпать зеленью.

Молочный суп из цветной капусты

Очистить и разделить на кочешки цветную капусту (1 кочан средней величины), залить кипятком (5 стаканов), предварительно посолив его морской солью, и варить до мягкости капусты. Всыпать манную крупу (3 столовые ложки), а к концу варки — долить свежее молоко (2 стакана). Суп довести до кипения, снять с огня, положить сливочное масло (1 столовая ложка) и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп молочный с морковью и яблоками (холодный)

Натереть на крупной терке морковь (4 шт.), яблоки (2 шт.), залить холодным молоком (1 л), добавить мед (2 столовые ложки).

Бульон для супа

Для приготовления бульона можно использовать зелень цветной капусты и белокочанной капусты, ботву и верхушки моркови. Их нужно промыть, вскипятить и отвар слить. На этом бульоне можно варить суп-пюре и другие супы. Для остроты можно добавить в бульон сладкий перец и репчатый лук.

Суп из кабачков с манной крупой

Сварить или потушить в воде кабачок ($^1/_2$ шт.), протереть его через сито или пропустить через мясорубку. Вскипятить молоко (3 стакана) и заварить в нем манную крупу (5 чайных ложек), добавить немного соли, сливочное масло (1 столовая ложка). Влить в эту массу отвар из-под кабачков и залить кабачки.

Ароматизированный отвар из корнеплодов

Очищенные и мелко нарезанные коренья (1 шт.моркови, 1 ломтик сельдерея, 1 ломтик пастернака и 1 корень

петрушки) и сельдерей (несколько листьев) залить холодной водой (1 л) и варить до мягкости. Затем снять с огня, посолить, охладить и процедить, не протирая. Полученный отвар использовать для приготовления супов и соусов.

Щи пикантные

Нарезать свежую капусту ($^1/_4$ кочана), очищенный картофель (4 шт.), лук (1—2 головки), морковь (1 шт.), сладкий перец (без сердцевины, 1 шт.), разделить на соцветия цветную капусту ($^1/_4$ кочана), сложить в кастрюлю, залить водой, добавить черный перец (примерно 10 горошин) и варить до готовности. Готовые щи, положив в них сливочное масло (1 столовая ложка), снять с огня.

Суп вишневый

Вишню (3 стакана) промыть и удалить косточки. Залить водой (3 стакана) и дать закипеть. Добавить сахар ($^1/_2$ стакана), корицу ($^1/_2$ чайной ложки) и варить на медленном огне 15 мин. Крахмал (1 столовая ложка) развести в небольшом количестве холодной воды и, перемешивая, влить в суп. Варить еще несколько минут. Подавать суп с сухариками.

Суп из бобов (фасоли)

Очистить молодые бобы ($^1/_2$ кг), опустить их в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости. Поджарить на растительном масле (4 столовые ложки) мелко нарезанные зеленый лук (4—5 стеблей) и зеленый чеснок (2—3 стебля), к концу добавить муку (1 столовая ложка), посыпать красным молотым перцем ($^1/_2$ чайной ложки) или положить сладкий перец (1 шт.), развести водой и выложить в суп. Варить еще примерно 10 мин и перед тем, как снять с огня, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки (1 пучок). По желанию можно использовать немного мяты или зелени укропа. Готовый суп заправить яйцами (1—2 шт.) и кислым молоком (1 стакан).

Суп из тертых кабачков

Очистить и натереть на терке кабачки (2 шт., около 300 г) и опустить в кипящую подсоленную воду (7—8 стаканов). Варить примерно 10 мин, заправить мукой (2 столовые ложки), поджаренной на сливочном масле (3—4 столовые ложки). Варить еще около 10 мин, снять с огня и добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа (по 2 столовые ложки). Заправить суп кислым или свежим молоком ($^1/_2$ стакана) и яйцами (1—2 шт.).

Суп из цветной капусты

Цветную капусту (1 кочан средней величины) очистить и разделить на отдельные кочешки. Залить кипящей подсоленной водой и варить до мягкости. Затем добавить сливочное масло (1 столовая ложка). Приготовить заправку из сливочного масла (3—4 столовые ложки) и муки или манной крупы (2 столовые ложки). Развести ее бульоном из-под капусты и вылить в суп. Дать повариться примерно 5—6 мин и снять с огня. Готовый суп заправить желтками (2 шт.), взбитыми с кислым молоком (4 столовые ложки), и посыпать тертым сыром (2 столовые ложки). Суп можно заправить и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать лук-порей (2—3 стебля) и морковь (2 шт.), залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист ($^1/_2$ шт.). Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками картофель (3—4 шт.) и опустить в суп вместе с рисом (1 столовая ложка). Готовый суп снять с огня и заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом (3 столовые ложки). Подавать суп с коржами (см. "Вегетарианский хлеб".

Суп-пюре из цветной капусты

Очистить и промыть цветную капусту (1 кочан), разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а

остальные протереть через сито и всыпать в отвар. Добавить горячее молоко (1 стакан) и варить примерно 5—6 мин. Готовый суп заправить желтками (2 шт.) и соком лимона. Перед подачей в каждую тарелку положить по нескольку вареных кочешков и понемногу сливочного масла.

Суп-пюре из картофеля

Первый вариант

Взять картофель (500 г), лук (1 головка), морковь (1 шт.), пастернак (1 шт.), сельдерей (1 стебель) и отварить в воде (1,5 л). Когда овощи станут мягкими, протереть их через сито (можно протереть только картофель). Добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Перед подачей к столу в каждую тарелку положить по яичному желтку или кусочку сливочного масла. При подаче положить в суп коржи.

Второй вариант

К указанным овощам добавить цветную или белокочанную капусту и сладкий перец.

Третий вариант

К указанным овощам добавить грибы.

Суп-пюре из кабачков

Очистить и промыть кабачки (2 шт.), мелко нарезать их и отварить в подсоленной воде вместе с луком (1 головка). Отвар слить и сохранить, а кабачки пропустить через мясорубку или протереть через сито. Смешать с отваром.

Отдельно поджарить на сухой сковороде муку или манную крупу (3 столовые ложки), развести отваром или водой и выложить в суп. Варить еще 5—6 мин. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из овощей

Овощи, нарезанные на кусочки (3—4 вида), варить 10 мин. Добавить воду и пропустить через сито. Нагреть и заправить сливками или молоком.

Для супа можно использовать следующие овощи:

1) картофель, морковь и репчатый лук (по 2 шт.);

2) белокочанная капуста, репчатый лук и красная свекла (можно разбавить томатным соком);

3) кабачки и морковь (воду разбавить молоком).

Суп из помидоров

Нарезать крупные помидоры (5—6 шт.) и отварить в подсоленной воде (2 стакана). Затем протереть через сито. Полученный бульон снова поставить на огонь, добавив воду (2 стакана) и рис ($^1/_2$ стакана). Вместо риса можно добавить вермишель или лапшу ($^1/_2$ стакана). Сняв с огня, добавить в суп кусочек сливочного масла. Затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать с коржами.

Суп из кабачков

Очищенные кабачки (500 г) нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним манную крупу или рис ($^1/_2$ стакана). Перед окончанием варки положить в суп зелень петрушки или укропа и заправить сливочным маслом.

Суп из гороха (или чечевицы, или фасоли, или ячневый)

Бобовые (или крупу) замочить на несколько часов, а затем варить 1—$1^1/_2$ ч до готовности. Добавить корень сельдерея (1 шт.), сладкий перец (1 шт.), корень петрушки или пастернака (1 шт.), зелень петрушки и варить еще 20 мин.

Борщ холодный

Очистить и хорошо вымыть свеклу (4 шт., средних размеров), залить водой (2 стакана) и соком лимона, варить 30 мин (или 2—3 мин в скороварке) до мягкости. Готовую свеклу натереть на мелкой терке, положить в суп, добавить воду (1 стакан), томатный сок (1—2 стакана), приправить сметаной. Остудить.

Суп из свежих грибов

Свежие грибы (20 шт.) очистить, нарезать и варить, добавив лук (1 головка), лавровый лист (2—3 шт.), соль и чер-

ный молотый перец (по вкусу), а также нарезанные корень петрушки и морковь (по 1 шт.) до готовности грибов. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (6—8 шт.), приправить суп мукой. После того, как картофель сварится, посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Вместо картофеля можно использовать перловую крупу, сваренную со сливочным маслом (1 столовая ложка). Сваренную крупу переложить в другую посуду, туда же добавить масло (1 столовая ложка) и мелко нарезанную зелень петрушки. Варить крупу 15 мин, затем добавить вареный зеленый горошек, грибной отвар (5—6 стаканов), сметану (6 столовых ложек) и довести до кипения.

Супы осенне-зимние

Суп из сушеных грибов с картофелем

Взять сушеные грибы (50 г), тщательно их промыть и залить на 30 мин теплой водой. После этого мелко нарезать их и опустить в подсоленную воду, добавив воду, в которой они были замочены, и варить до готовности. Как только грибы станут мягкими, добавить в суп нарезанный кубиками картофель (3—4 шт.) и лавровый лист (1—2 шт.). Отдельно поджарить на сливочном масле (3—4 столовые ложки) муку (2 столовые ложки) и заправить ею суп. Перед окончанием варки добавить лавровый лист. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп молочный с овощами и рисом

Очищенные коренья (1 пучок) и лук (1 головка) мелко нарезать и тушить примерно 10 мин в овощном отваре, добавив сливочное масло ($^3/_4$ столовой ложки) и соль (1 щепотка). Добавить рис (2 столовые ложки) и кипяток (3 столовые ложки) и продолжать тушение на медленном огне. Взбить яйцо с молоком (3 стакана) и полученной смесью залить доведенные до мягкости овощи. Добавить сливочное масло ($^3/_4$ столовой ложки).

Суп молочный с картофелем и брынзой

Картофель (2—3 шт.) очистить и нарезать кубиками, залить овощным отваром (2 стакана) и варить 10—12 мин, добавив соль (1 щепотка).

Приготовить светлую пассеровку из сливочного масла ($^3/_4$ столовой ложки), мелко нарезанного лука (1 головка) и муки (1 столовая ложка), разведя ее молоком (2 стакана), и смешать ее со сваренным картофелем. Суп посолить по вкусу, заправить тмином и довести до кипения, затем снять с огня и положить сливочное масло ($^3/_4$ столовой ложки).

Перед подачей на стол распределить измельченную на терке брынзу (4 столовые ложки) по глубоким тарелкам и залить горячим супом. К супу подать ломтики подсушенного в тостере хлеба.

Зеленый суп с картофелем

Очистить и мелко нарезать зеленый лук (3—4 пера) и поставить тушить, добавив нарезанный полосками щавель (200—300 г). Посолить и залить горячей водой (7—8 стаканов). Довести до кипения и добавить нарезанный кубиками картофель (4—5 шт.). Готовый суп заправить яйцом и кислым молоком, посыпать черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из зелени петрушки

Потушить на сливочном масле (3—4 столовые ложки) мелко нарезанный лук (1 головка). Когда лук станет мягким, добавить муку (2 столовые ложки) и снова прожарить. Перед окончанием тушения добавить мелко нарезанную зелень петрушки (2 пучка), посолить, несколько раз помешать и развести водой (6—7 стаканов). Добавить очищенные и нарезанные помидоры (2 шт.), довести до кипения. Положить измельченную брынзу ($^1/_2$ стакана) и варить еще примерно 15—20 мин. Подавать суп, посыпав черным молотым перцем и положив каждому в тарелку половинки сваренных вкрутую яиц.

Суп кефирный с морковью и изюмом

Промытый изюм ($^1/_2$ стакана) залить горячей водой (1 стакан), довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить кефир (2 стакана) и тертую морковь (300 г).

Щи ленивые

Картофель (300 г) очистить, нарезать дольками, свежую капусту (500 г) нарезать крупно. Картофель и капусту опустить в кипящую воду. Коренья — репу (1 шт.), морковь (2 шт.), петрушку (1 шт.), а также репчатый лук (2 головки) и помидоры (200 г) крупно нарезать. Лук пассеровать на растительном масле. Все это положить в кипящую воду.

Подготовленные коренья соединить с картофелем и капустой.

В готовые щи можно добавить мятый картофель, зелень. Вместо помидоров можно использовать томатную пасту.

Суп-пюре из картофеля и манной крупы

Картофель (3 шт.) очистить, хорошо разварить в подсоленной воде (3 стакана), после чего протереть. В картофельный отвар всыпать манную крупу (2 столовые ложки) и варить при постоянном помешивании около 5 мин, затем добавить протертый картофель и соль, если это необходимо. На маленькой сковороде растопить сливочное масло (25 г), окрасить красным молотым перцем ($^1/_2$ чайной ложки) и влить в суп. Заправить суп взбитым с кислым молоком яйцом и подать с гренками.

Суп-пюре из бобовых (фасоли, гороха, чечевицы)

Бобовые (1 стакан) отварить, добавив мелко нарезанный репчатый лук (1 головка) и толченый чеснок (1 долька), затем протереть через сито и развести отваром. Добавить растительное масло (2 столовые ложки) и разведенную в небольшом количестве холодной воды муку. Варить суп при слабом кипении на медленном огне 4—5 мин, затем влить молоко (2—3 столовые ложки) и посолить по вкусу. Перед подачей посыпать суп мелко нарезанной зеленью чабера или мяты. Подавать суп с гренками.

Суп-пюре из гороха

Горох (2 стакана) сварить в подсоленной воде. Воду слить, а горох протереть через сито, после чего поварить еще 5—6 мин. Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (1 столовая ложка) и сливочным маслом. Отдельно подать к супу сухарики (вместо хлеба).

Суп из чечевицы

Перебранную и промытую чечевицу (1 стакан) залить холодной водой (4 стакана) и варить на медленном огне до мягкости, затем добавить толченый чеснок (2—3 дольки). Кастрюлю снять с огня, посыпать суп мелко нарезанной зеленью чабера, посолить и подкислить по вкусу соком лимона.

Суп-пюре фасолевый

Фасоль (1 стакан) замочить примерно на 6 ч, затем воду слить. Фасоль отварить и пропустить через мясорубку. Корень петрушки и морковь (по 1 шт.) мелко нарезать, потушить 10 мин, добавив сливочное масло (2 столовые ложки) и муку ($^{1}/_{4}$ стакана), разведенную холодной водой. Залить все водой (3 стакана), варить 10 мин. Готовый суп приправить черным молотым перцем ($^{1}/_{4}$ чайной ложки) и зеленью петрушки.

Суп-пюре из зеленого горошка

Отваренный зеленый горошек или консервированный ($1^{1}/_{2}$ стакана) протереть через сито. Поджарить муку (4 столовые ложки) на сливочном масле (1 столовая ложка). Подготовленные горошек и муку залить водой (2 стакана), кипятить 5 мин, заправить желтком и сливками. Подавать с сухариками из пшеничного хлеба.

Борщ по-огороднически

Нашинкованную свежую капусту ($^{1}/_{4}$ кочана) и нарезанный кубиками картофель (3—4 шт.) залить подсоленной водой, довести до кипения и варить на медленном огне. Очищенную морковь натереть на терке и припустить до

мягкости в растительном масле (1 столовая ложка). Морковь вместе с маринованными грибами (несколько шт.) соединить с капустой и картофелем. Очищенную и нарезанную кубиками свеклу выдержать 2 ч в хлебном квасе, а затем отварить до мягкости, добавив тмин. Соединить сваренные овощи и свеклу и довести до кипения, после чего уменьшить нагрев и продолжать варку на медленном огне. Ввести светлую пассеровку из муки (2 столовые ложки) и растительного масла (3 столовые ложки) и варить еще 10 мин. Готовый борщ посыпать черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подать на стол.

Суп с клецками

Морковь, петрушку и картофель (по 1 шт.) очистить, промыть и мелко нарезать. Залить овощным отваром и довести до кипения. Добавить перебранный и промытый рис (1 столовая ложка), тмин ($^1/_2$ чайной ложки) и соль (по вкусу). Варить на среднем огне до мягкости, процедить и охладить. В процеженную смесь всыпать манную крупу (1 столовая ложка) и яйцо (1 шт.). Вымесить. Если смесь получится очень мягкой, добавить немного молотых сухарей. Сформовать из смеси шарики, обвалять их в муке и сварить в овощном бульоне ($^1/_2$ части). До подачи шарики не вынимать из бульона. Остальной бульон заправить яйцом, взбитым с кислым молоком, добавить сливочное масло (1 кусочек величиной с грецкий орех) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Шарики разложить в глубокие тарелки и залить горячим, уже заправленным бульоном. Посыпать суп черным молотым перцем и подкислить соком лимона (несколько капель).

Кислый борщ

Свеклу (1 шт.) очистить, нарезать тонкой соломкой и опустить на 2 ч в холодную воду (1,5 л) с добавлением 3%ого уксуса (1 столовая ложка). Репчатый лук и корень петрушки (по 1 шт.) нарезать, обжарить на масле (1 столовая ложка). Подготовленные овощи потушить в свежей воде 20 мин. Добавить свежую капусту ($^1/_4$ кочана), морковь (1 шт.), натертую на крупной терке, томатную пасту (1 сто-

ловая ложка) и варить до готовности. Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Супы весенние

Щи щавелевые

Шпинат (100 г) потушить в воде 5—10 мин, а затем пропустить через мясорубку. Репчатый лук (1 шт.) мелко нарезать, поджарить на сливочном масле (1 столовая ложка), добавив муку (1 столовая ложка). Все овощи залить водой и варить 15 мин. При подаче положить в каждую тарелку по половинке сваренного вкрутую яйца, сметану (по 1 чайной ложке), немного зеленого лука и зелени петрушки.

Весенний суп

Репчатый лук (2 шт.), картофель (2 шт.), лук-порей (4 стебля), морковь (2 шт.), цветную капусту (100 г), зеленый горошек (100 г), бобы (4—5 шт.), муку (1 столовая ложка), сливки (100 г), тертый сыр (4 столовые ложки), сливочное масло (2 столовые ложки), соль и черный молотый перец по вкусу.

Суп из крапивы с брынзой

Очистить и промыть крапиву ($^1/_4$ кг) и опустить на 5—10 мин в кипящую воду. Воду слить, крапиву мелко порубить. Отдельно сварить вегетарианский бульон с картофелем, луком и морковью. Добавить в него крапиву и поварить 1-2 мин. Готовый суп заправить измельченной брынзой и растительным маслом.

Суп-пюре из крапивы

Перебрать и промыть крапиву (250 г), опустить в кипяток и варить до мягкости 5—10 мин. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить на сухой сковороде муку (3 столовые ложки), развести отваром крапивы. Смешать с пюре, подсолить и варить суп примерно 5—10 мин. Готовый суп заправить кусочком сливочного

масла. Подавать с сухариками или со сваренным вкрутую яйцом.

Суп-пюре весенний

Поджарить мелко нарезанный репчатый лук (1 головка) на растительном масле (1 столовая ложка). Добавить нарезанный шпинат (200 г), посолить по вкусу и поставить тушить. Отдельно с маслом (1 столовая ложка) потушить щавель (около 150 г), затем смешать его с луком и шпинатом, залить водой (6—7 стаканов) и поварить примерно 5—6 мин. Затем протереть через сито.

Отдельно слегка поджарить муку (2 столовые ложки) со сливочным маслом (2 столовые ложки). Смешать муку с протертыми овощами, выложить в отвар, посолить по вкусу и варить примерно 8—10 мин. Заправить желтком (1 шт.) и сметаной ($^1/_2$ стакана). Подавать с вареными яйцами, разрезанными на 4 части.

Суп-пюре овощной

Нарезать морковь (4 шт.), корень сельдерея (1 шт.), лук-порей (2 стебля) и тушить со сливочном маслом (2—3 столовые ложки). Когда овощи размягчатся, залить их горячей водой, добавить картофель (3—4 шт.) и соль (по вкусу). Готовые овощи протереть через сито, залить овощным отваром и дать закипеть. Готовый суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками, посыпанными тертым сыром и запеченными в умеренно горячей духовке.

Щи из кислой капусты с картофелем

Мелко нашинковать кислую капусту ($^1/_4$ кочана), залить водой и поставить варить. Поджарить на растительном масле (4—5 столовых ложек) мелко нарезанный лук-порей (1 стебель), добавить муку (1 столовая ложка) и снова прожарить. Выложить в щи, добавить нарезанный кубиками картофель (3 шт.) и варить до готовности.

По желанию в щи можно добавить сушеных грибов.

Фруктовый суп с рисом

Сухофрукты — яблоки, груши, изюм, урюк, курагу (1 стакан) — хорошо промыть в теплой воде, затем залить на 8 ч холодной водой (3 стакана). Отварить рис ($^1/_2$ стакана), остудить и соединить с сухофруктами и настоем от них. Можно приправить сливками.

Супы национальных кухонь

Ароматизированный отвар, комбинированный (французская кухня)

Очищенные и мелко нарезанные коренья (1 пучок) и овощи залить подсоленным кипятком (1 стакан) и припустить на медленном огне. Во время припускания постепенно влить подсоленную воду (3 стакана). Доведя овощи до мягкости, влить вино (1 рюмка) и добавить сахар (2—3 чайные ложки). Охладить под крышкой, а затем процедить, не протирая.

Ароматизированный отвар, комбинированный (немецкая кухня)

Очищенные и нарезанные коренья (1 пучок), грибы (5—6 шт.) и листья сельдерея (2 столовые ложки), зелень петрушки и укропа (по 1 пучку) потушить до мягкости в небольшом количестве воды. К концу тушения добавить соль (1 щепотка) и пряности. Разбавить водой, довести до кипения и снять с огня. Влить вино (1 рюмка), охладить и процедить, не протирая.

Чорба из овощей (болгарский густой суп)

Очищенные и нарезанные овощи и коренья — картофель (4 шт.), морковь (2 шт.), корень сельдерея (1 ломтик), репчатый лук (1 головка), сладкий перец (1 стручок) — положить в кастрюлю с холодной водой и на медленном огне довести до кипения, затем добавить соль (по вкусу), растительное масло (4 столовые ложки) или сливочное масло (30 г) и через 5 мин всыпать вермишель. Доварить чорбу на медленном огне, заправить молоком ($^1/_2$ стакана), посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Вареная чечевица по-монастырски (болгарская кухня)

Чечевицу (1 стакан) промыть и сварить в воде (5 стаканов) на медленном огне, периодически доливая по частям горячую воду (1 стакан). Когда чечевица сварится, добавить крупно нарезанный чеснок и соль (по вкусу), после чего выдержать на огне еще 10 мин. Посыпать мелко нарезанной зеленью чабреца и подать к столу (в горячем или холодном виде). Отдельно можно подать чеснок, растертый с солью и уксусом.

Фасолевый суп (английская кухня)

Фасоль (2 стакана) варить до полуготовности, добавить мелко нарезанный репчатый лук (4—6 головок), морковь (4 шт.), зелень пастернака (4 столовые ложки), тертый чеснок (1-2 головки), лавровый лист (1 шт.). По желанию можно добавить и другие приправы. Смесь варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Половину овощей из супа размять в пюре и соединить со второй половиной. Для пикантности можно добавить 3%-ый уксус (1—2 столовые ложки) и немного сахара.

Вторые блюда

Осенне-зимние блюда

Картофельная запеканка с чесноком

На дно огнеупорной посуды высыложить мелко нарубленный чеснок (2 дольки), смешанный с небольшим количеством сливочного масла. Поверх положить слой нарезанного ломтиками картофеля (500 г), затем — слой тертой брынзы (75 г), затем — снова картофель, нарезанные кружками вареные яйца (2 шт.) вперемешку с нарезанными кусочками тушеными грибами (75 г). Каждый слой посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа; сверху положить картофель, посыпать небольшим количеством брынзы, залить соусом от тушеных грибов и положить кусочки сливочного масла. Поставить на 30 мин в духовку, а затем теплой подать к столу в той же посуде, в которой блюдо готовилось.

Блинчики из картофеля с брынзой

Сырой картофель (4 шт.) очистить, натереть на мелкой терке и немного посолить. Через несколько минут отжать. Смешать с яйцами (2 шт.), черным молотым перцем, натертой луковицей (1 мелкая головка). Всыпать муку в таком количестве, чтобы тесто имело консистенцию сметаны.

Тесто выливать понемногу на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить блинчики с обеих сторон.

Для начинки брынзу (250 г) смешать с подрумяненным на растительным масле луком (1 головка). По желанию в начинку можно добавить перца. На каждый блинчик выложить тонкий слой брынзы, после чего свернуть их и теплыми подать к столу.

Форшмак с картофелем

Вареный картофель протереть через сито. Нарезанную брюкву ($^1/_2$ шт.) потушить со сливочным маслом (2 столовые ложки). Затем молотые сухари (2 столовые ложки) залить горячим молоком (1 чашка), размешать, посолить, добавить тушеный лук, мелко нарезанные корнишоны, сметану (2 столовые ложки). Все смешать с картофелем и брюквой, посыпать тертым сыром и запечь в смазанной маслом сковороде в духовке до подрумянивания. Подавать с красной подливкой.

Картофель, фаршированный творогом

Картофелины примерно одинаковой величины очистить и варить не более 8—10 мин, чтобы они не разварились. Специальным ножом выскоблить середину.

Для фарша творог растереть деревянной ложкой, размешать с яйцом, добавить мелко нарезанную зелень укропа и немного вымоченного в молоке и отжатого хлеба.

В подсушенный картофель положить фарш, уложить в кастрюлю и залить отваром, в котором варился картофель, и тушить 30 мин в духовке до подрумянивания картофеля.

Соус можно заправить сметаной, смешанной с мукой (1 чайная ложка), и потушить еще 10 мин.

Суфле из картофеля

Сырой картофель (500 г), натертый и отжатый, смешать с молоком ($^1/_2$ стакана), желтком, сливочным маслом ($1^1/_5$ столовой ложки), морской солью и взбитым в пену белком. Эту смесь влить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и поставить на 30 мин в духовку. Готовое суфле опрокинуть на блюдо и нарезать ломтиками.

Подать к столу с зеленой фасолью, шпинатом, горошком, либо с какими-нибудь другими вареными овощами, залитыми растопленным сливочным маслом.

Картофель, запеченный с брынзой

Отварить картофель (0,5 кг) в подсоленной воде. Нарезать кружками или натереть на крупной терке. Половину картофеля выложить на смазанный маслом противень, посыпать измельченной брынзой (1 стакан) и сбрызнуть растопленным сливочным маслом (2 столовые ложки). Сверху уложить оставшийся картофель, посолить и снова сбрызнуть маслом. Залить яйцами (4 шт.), взбитыми с кислым молоком (1 стакан). Запечь в горячей духовке до образования румяной корочки. Подавать с зеленым салатом.

Картофельные лепешки — тиганицы

Очистить и натереть на крупной терке картофель ($^1/_2$ кг), посолить и отжать. Добавить яйцо (1 шт.), муку (1 столовая ложка) и соль (по вкусу) и перемешать. Массу брать ложкой и опускать в кипящее масло, прижимая обратной стороной ложки, чтобы лепешка получилась плоской. Подавать картофельные лепешки теплыми, посыпав тертым сыром.

Картофельная запеканка с сыром

Картофель (500 г) отварить в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. В огнеупорную форму, в которой запеканка подается к столу, уложить послойно картофель, нарезанные кусочками вареные яйца (2 шт.), натертый на крупной терке сыр (100 г). Все залить белым соусом.

Соус приготовить следующим образом: разогреть немного сливочного масла с мукой, развести холодным молоком (1 чашка) и, тщательно размешивая, разогревать на медленном огне, пока не загустеет. Добавить немного морской соли. Запеканку посыпать тертым сыром (25 г) и запечь в духовке до подрумянивания.

Жареные картофельные тефтели

Очищенный и крупно нарезанный картофель (1 кг) отварить в небольшом количестве подсоленной воды (чтобы покрыла до половины). Дать воде стечь, картофель еще горячим размять вилкой. Смешать со сливочным маслом (1 столовая ложка), сметаной (1—2 столовые ложки), солью и тмином. Разогреть растительное масло ($1^1/_2$ стакана) в глубокой посуде. Столовой ложкой, смоченной растительным маслом, брать картофельную массу и выпускать в разогретый жир в виде шариков. Обжарить их до золотистого цвета, а затем вынимать шумовкой и выкладывать на подогретое блюдо. Посыпать тертым сыром или брынзой и подать с яичницей-глазуньей и зеленым салатом.

Картофель с яйцом и молоком

Сырой очищенный картофель (500 г) нарезать тоненькими кружками, посолить и выложить в смазанную маслом форму. Яйцо взбить с молоком (1 чашка) и полученной смесью залить картофель. Поверх положить несколько кусочков сливочного масла и поставить на 30—40 мин в горячую духовку.

Картофельные оладьи

Очищенный картофель (500 г) натереть на крупной терке, добавить соль, яйца (2 шт.), муку ($^1/_2$ стакана), молоко и тщательно перемешать. Тесто выложить чайной ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжарить с обеих сторон. Подавать оладьи горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Котлеты из картофеля и творога

Отварить в подсоленной воде очищенный картофель (6 шт.). Протереть творог.

Поджарить мелко нашинкованный лук (1 головка) на растительном масле (3 столовые ложки), добавить зелень укропа. Все подготовленные продукты соединить, посолить и, выложив на доску, сформовать котлеты. Обжарить.

Котлеты из гречневой крупы

Из гречневой крупы (200 г) сварить кашу, остудить ее. Поджарить сушеные грибы (несколько шт.), предварительно вымочив их, с мелко нарезанным луком (1 головка). Добавить мякоть пшеничного хлеба (50 г), вымоченного в молоке и отжатого. Ввести яичные желтки (4 шт.), смешать все с кашей, сформовать котлеты, каждую из которых сразу же смочить во взбитом белке, а затем обвалять в молотых сухарях. Жарить на растительном масле. Подавать с любым зеленым салатом.

Подобные котлеты можно приготовить и из пшена.

Котлеты рисовые с грибами

Рис (1 стакан) отварить, слить воду, отдельно отварить сушеные грибы (несколько штук), слить воду, грибы мелко нарезать и слегка обжарить с мелко нарезанным луком (1 головка). Смешать рис с мукой ($^1/_4$ стакана), яйцами (2 шт.). Полученную массу разделать на 8—10 шариков, сформовать из них котлеты овальной формы с приподнятыми краями в виде лодки и положить внутрь начинку из грибов, края защипить. Жарить на растительном масле (3 столовые ложки) 10 мин.

Котлеты из гороха

Замочить горох (1 стакан) на 6—8 ч, затем воду слить, горох отварить. Пропустить его через мясорубку вместе с чесноком ($^1/_2$ головки), добавить нашинкованный и обжаренный лук (1—2 головки), черный молотый перец ($^1/_4$ чайной ложки), муку ($^1/_2$ стакана), яйца (1—2 шт.), перемешать. Полученную массу разделать на котлеты, обвалять их

в молотых сухарях и жарить около 5 мин на сливочном или растительном масле (2 столовые ложки). При подаче к столу полить котлеты растопленным сливочным маслом и сметаной, посыпать зеленью петрушки.

Манные зразы с творогом

Вскипятить молоко ($1^{1}/_{2}$ стакана), постепенно всыпать, постоянно помешивая, в него манную крупу (8 чайных ложек), добавить сливочное масло (1 столовая ложка) и яйцо (1 шт.), размешать, снять с огня. Из полученной массы сформовать небольшие пирожки, начинить их творогом (100 г), обвалять в муке и обжарить. В творог можно добавить изюм (1 столовая ложка) и сушеную толченую корку мандарина или лимона (соответственно 1 и $^{1}/_{4}$ шт.)

Манные оладьи

Воду ($1^{1}/_{2}$ стакана) довести до кипения, положить сахар (4 чайные ложки), помешивая, медленно всыпать в кипящую воду манную крупу (8 чайных ложек) и добавить сливочное масло (1 столовая ложка). Через 3—5 мин снять кастрюлю с огня, дать каше остыть в течение 5 мин, затем добавить яйца (2 шт.) и все взбить. Полученную массу ложкой выкладывать на горячую смазанную маслом сковороду и выпекать лепешки.

Вареные тефтели из белокочанной капусты

Свежую капусту (700—800 г) мелко нарубить, спассеровать с растительным маслом (3 столовые ложки) до мягкости, охладить и смешать с мукой ($^{1}/_{2}$ стакана), яйцами (3 шт.), солью и черным и красным молотым перцем (по вкусу). Из полученной массы сформовать тефтели, обвалять в крахмале и опустить (по нескольку штук одновременно) в кипящую подсоленную воду. Готовые тефтели выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом (3 столовые ложки) и посыпать тертым сыром или брынзой (100 г).

Битки из белокочанной капусты

Очищенную свежую капусту (1,5 кг) мелко нарубить и потушить с растительным маслом (1—2 столовые ложки), добавив немного подсоленной воды. Довести до готовности и смешать с отваренным в подсоленной воде рисом. Добавить густой соус бешамель, приготовленный из сливочного масла (3 столовые ложки), муки (6—8 столовых ложек) и молока ($^{1}/_{2}$ стакана), пассерованного репчатого лука (2 головки), яиц (2 шт.), заправленных черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки и солью (по вкусу). Если масса получится жидкой, всыпать немного молотых сухарей. Сформовать битки, смочить их во взбитых яйцах (1—2 шт.), обвалять в муке и молотых сухарях и поджарить на оставшемся растительном масле.

Подавать битки горячими с кислым молоком и сезонным салатом. Каждую порцию можно посыпать тертым сыром.

Голубцы с белокочанной капустой

Разобрать кочан свежей капусты (750 г) на листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. На разогретом растительном масле ($^{1}/_{2}$ стакана) обжарить рис (1 стакан) и репчатый лук (2—3 головки). Влить воду или томатный сок (2—3 столовые ложки) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать рис с мелко нарезанными помидорами (300 г) и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. С этим фаршем сформовать голубцы, выложить их в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 ч.

Вегетарианский шницель

Мелко нарезанный репчатый лук (1 головка) слегка обжарить на растительном масле. Добавить консервированный зеленый горошек (2 столовые ложки) и мелко нарезанные грибы (2—3 шт.), картофель (2 шт.) и яблоко и

припустить. Во время тушения влить виноградный сок (2—3 столовые ложки), вино или кипяток (5—6 столовых ложек). Довести овощи до мягкости, добавить замоченный в воде пшеничный хлеб (1 кусок), яичный желток (1 шт.), томатное пюре, соль и черный молотый перец по вкусу. Все очень хорошо размешать и, если масса получится жидкой, добавить немного раскрошенного черствого хлеба.

Из теста для блинчиков выпечь 2 или 4 блинчика.

На каждый блинчик положить одинаковое количество приготовленной начинки. Блинчики сложить вдвое, последовательно запанировать во взбитых яйцах (1 целое и 1 белок) и в хлебной крошке и обжарить до золотистого цвета. Подавать шницели холодными с сезонным салатом и с напитком (томатным соком или комбинированным витаминным овощным соком).

Зимние вегетарианские голубцы

Отварить в подсоленной воде морковь (2—3 шт.), корень сельдерея (1 долька) и картофель (0,5 кг), очистить и нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек (1 стакан), соль (по вкусу), черный молотый перец ($^1/_2$ чайной ложки), яйца (3 шт.) и сливочное масло (2—3 столовые ложки). Массу вымешать и разделить на 5—6 частей, каждую из которых завернуть в лист квашеной капусты. Голубцы уложить на противень или в сотейник, залить маслом (3—4 столовые ложки), водой (1 стакан) и небольшим количеством капустного рассола. Тушить на слабом огне до полной готовности (до полного вскипания воды).

Запеканка из квашеной капусты и риса

Мелко нарубленный репчатый лук (3—4 головки) спасcеровать с растительным маслом (2—3 столовые ложки). Добавить рис и жарить до прозрачности. Отдельно тушить нашинкованную капусту (1,5 кг) с растительным маслом (3—4 столовые ложки) с добавлением воды или капустного рассола (2—3 столовые ложки) до мягкости. Соединить с рисом и луком и запекать в течение 15—20 мин в духовке при умеренной температуре. Посыпать черным молотым перцем и подать к столу.

Голубцы с квашеной капустой и фасолью

С вечера замочить фасоль (1 стакан) в холодной воде. На утро воду поменять и отварить с добавлением растительного масла (1-2 столовые ложки). Отделить от кочана квашеной капусты (1 шт., около 1 кг) крепкие листья, а остальные мелко нарезать. Измельченный репчатый лук (2—4 головки) спассеровать с растительным маслом (3—4 столовые ложки). Добавить вареную фасоль и рис (3 столовые ложки). Заправить по вкусу мелко нарезанной зеленью чабреца и солью. С полученным фаршем сформовать голубцы. Уложить их плотно в смазанную жиром посуду, на дно которой выложить пласт рубленой капусты, влить отвар из-под фасоли и немного капустного рассола. Запекать голубцы в духовке при умеренной температуре до полного выпаривания воды. Перед подачей на стол голубцы полить растительным маслом и посыпать красным молотым перцем. Подавать в горячем или холодном виде.

Запеканка из риса с маслинами

Измельченные репчатый лук (2 головки) и рис (2 стакана) спассеровать с растительным маслом (4—6 столовых ложек) до прозрачности риса и разделить на две части. Мелко нарезанный лук-порей (1 стебель) посолить и смешать с маслинами (200 г), из которых предварительно удалить косточки. Половину риса выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Вторым слоем положить смешанные порей и маслины, а поверх них — оставшийся рис. Влить горячую воду (5 стаканов), посыпать черным молотым перцем и запекать в духовке при умеренной температуре 25—30 мин. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать к столу с маринадами и соленьями или же с салатом из квашеной капусты, посыпанной красным молотым перцем.

Блинчики

Яичные желтки (2 шт.) растереть с сахаром (1 столовая ложка) и солью (1 щепотка). Добавить молоко (0,5 л),

хорошо размешать, влить растопленное сливочное масло (1 столовая ложка) и постепенно вылить смесь в кастрюлю с просеянной мукой (200 г). Добавить взбитые в пену белки (2 шт.). Сковороду смазать маслом и выпекать до подрумянивания.

Яичница с лапшой

Отварить лапшу ($^3/_4$ стакана), слить воду, слегка обжарить с мелко нарезанным репчатым луком (1 головка) на растительном масле (1 столовая ложка). Смешать лапшу с луком, залить яйцами (3 шт.) и поджарить.

Яичный соус

Яичные желтки (2 шт.) смешать с распущенным в кастрюле сливочным маслом (80—100 г), добавить сок лимона ($^1/_2$ шт.), довести на пару до кипения. Взбивая веничком, довести соус до загустения.

Соус яично-лимонный

Яйца (2 шт.) хорошо взбить, добавить сливки ($^1/_2$ стакана) и подогреть на водяной бане, продолжая взбивать, пока масса не загустеет. В готовую массу добавить сок лимона (1 шт.).

Каша гречневая (или рисовая, или пшенная)

Крупу (1 стакан) обжарить, помешивая на сухой сковороде, без крышки. Переложить крупу в кастрюлю и сразу залить кипятком (4 стакана). Накрыть крышкой и варить на медленном огне. Подавать кашу с молоком (1 стакан). По желанию можно добавить сливочного масла, мелко нарезанную зелень петрушки.

Подлива к каше

Тонко нарезать грибы (2 шт.) и репчатый лук (1 головка) и потушить в небольшом количестве воды. Снять с огня и приправить сливками или сливочным маслом.

Каша из 2—4 круп

Смешать рис ($^1/_2$ стакана) с пшеном ($^1/_2$ стакана). Залить кипятком (3—4 стакана). Варить до готовности.

Рис можно заменить гречневой крупой.

Можно также использовать смесь из следующих круп — овсяной, гречневой, пшена и риса (по $^1/_4$ стакана).

Гречневая каша сырая с черносливом

Замочить в воде (3 столовые ложки) надрезанный чернослив (12 шт.). Отдельно замочить на 9 ч вымытую ядрицу (3 столовые ложки), затем слить воду, дать подсохнуть, соединить с замоченным черносливом. Хорошо добавить несколько орехов и клюквенный сок (1 столовая ложка).

Полувареная каша "Геркулес"

Всыпать овсяные хлопья "Геркулес" (1 стакан) в кипящую воду, помешать и примерно через 5 мин, как только крупа разбухнет, снять с огня. По вкусу положить в кашу несколько ложек меда и тертое яблоко.

Сыроедческая каша "Геркулес"

Замочить с вечера или за несколько часов до еды овсяные хлопья "Геркулес" (1 чашка). Когда крупа станет мягкой, добавить вымытый и постоявший немного в воде изюм (1 горсть). Чтобы улучшить вкусовые и питательные свойства каши, можно добавить очищенные грецкие орехи (2 шт.) и мед (1—2 столовые ложки).

Зерно проросшее

Тщательно перебрать зерно и промыть в нескольких водах. Воду менять 3 раза в сутки и промывать перед каждой сменой воды. Вымачивать зерно до появления ростков и употреблять в пищу.

Моченое зерно (по Зоммеру)

Замочить крупу перловую, или овсяную, или зерна ржи, пшеницы, голого овса (3 столовые ложки). Слить воду,

приправить растительным маслом (1 столовая ложка) или медом (1 чайная ложка с верхом), либо смесью масла и меда.

Летние блюда

Котлеты из овощей

Яйца (4 шт.) размешать в молоке (200 г), добавить муку (100 г), соль, тертый мускатный орех. Нарезанные кубиками овощи — морковь (200 г), горошек (100 г), кольраби (100 г), зелень сельдерея и петрушки (по 100 г), цветную капусту (100 г) — тушить в растительном масле (100 г) до готовности. Готовые овощи охладить и соединить с тестом. Посолить, добавить зелень петрушки. Смесь большой ложкой выкладывать на сковороду с горячим растительным маслом и обжаривать с двух сторон как котлеты. Подавать котлеты с картофельным пюре или вареным картофелем, политым растопленным сливочным маслом и посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Котлеты грибные

Перебрать грибы ($^1/_2$ кг), вымыть и отварить их в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить яйца (2 шт.), соль, черный молотый перец, репчатый лук ($^1/_2$ головки) и мелко нарезанную зелень петрушки (2 столовые ложки) и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая масса, из которой сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях или в муке и поджарить на сильно разогретом растительном масле.

Котлеты из фасоли

Фасоль (2 стакана) замочить на 8—10 ч в холодной воде, затем варить до мягкости, после чего посолить и поварить еще несколько минут. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и еще горячей протереть фасоль через сито. В пюре добавить мелко нарезанные зелень петрушки ($^1/_2$ пучка) и репчатый лук (1 головка), а также измельченную брынзу или натертый на терке сыр ($^1/_2$ стакана), черный молотый перец ($^1/_2$ чайной ложки) и яйца (2 шт.). Массу хорошо вы-

мешать и сформовать из нее котлеты. Обвалять их в муке, затем смочить во взбитом яйце, запанировать в молотых сухарях и жарить на горячем растительном масле до образования румяной корочки.

Таким же образом можно приготовить котлеты из чечевицы и гороха.

Котлеты из свежей капусты

Взять небольшой кочан капусты, срезать верхние листья, нарезать дольками и варить в подсоленной воде до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Добавить яйца (2 шт.), мелко нарезанный лук (1 головка), зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей или муки, чтобы получилась густая масса. Сформовать котлеты, обвалять в муке, смочить во взбитом яйце и поджарить со всех сторон на сильно разогретом растительном масле.

Вегетарианский рулет

Мелко нарезанный репчатый лук (1 головка) слегка обжарить на растительном масле (1-2 столовые ложки). Последовательно добавить нарезанные кубиками коренья (2 пучка), консервированный зеленый горошек (2—3 столовые ложки), мелко нарезанные листья зеленого салата (2—3 шт.) или шпинат (200 г) и натертое на терке яблоко. Во время тушения влить кипяток (овощной отвар или вино 3—4 столовые ложки). Тушеные овощи отцедить и смешать с хлебными крошками (4—5 столовых ложек), натертой на терке брынзой (100 г), яйцом (1 шт.), солью, черным молотым перцем. Готовые листы теста уложить пластом, сбрызнуть растительным маслом и посыпать хлебными крошками, затем разложить начинку. Завернуть рулетом, поместить его на смазанный маслом противень, смазать растительным маслом, посыпать хлебными крошками и запекать в сильно нагретой духовке в течение 20—25 мин. Горячий рулет посыпать тертым сыром и охладить. Нарезать и подать с сезонным салатом (по выбору).

Паштет картофельный с шампиньонами

Очистить холодный, сваренный заранее картофель, протереть. Смешать сырые желтки (2 шт.), сметану (2–3 столовые ложки), натертый и поджаренный лук (1 головка). Соединить с картофелем и сформовать котлету, в ней сделать углубление, в которое положить фарш.

Фарш готовят так: шампиньоны (200 г) нарубить и поджарить, смешать с нарубленным жареным яйцом. Вместо шампиньонов можно использовать намоченные с вечера сушеные белые грибы.

Котлеты залепить, обвалять в молотых сухарях и жарить на сливочном масле. Подавать котлеты с соусом из помидоров.

Крутоны с грибами

Прокипятить шляпки грибов с маслом, солью, несколькими каплями сока лимона и зеленью укропа. Выложить на гренки из пшеничного хлеба открытой стороной кверху, а поверх них положить по яичному желтку. Полить соусом или подать соус отдельно.

Рулет, фаршированный грибами

Поджарить на растительном масле (3 столовые ложки) нашинкованный репчатый лук ($^1/_2$ головки), добавить вымытые и нарезанные грибы (400 г), зелень петрушки и тушить до готовности. Яичные белки (6 шт.) взбить в густую пену, добавить к ним размешанные с оливковым маслом и подсоленные желтки, а также муку (180 г) с разрыхлителем теста. Полученную массу вылить на пергаментную бумагу и испечь на листе в теплой духовке. Испеченное бисквитное тесто выложить на влажную салфетку, удалив бумагу, промазать грибной начинкой и свернуть. Как только рулет немного остынет, подавать его на стол, посыпав тертым сыром (200 г) и украсив помидорами (600 г).

Овощной рулет

Картофель (1 кг) отварить в мундире в небольшом количестве воды, остудить, очистить от кожуры и натереть

на терке. Смешать со сливочным маслом ($^3/_4$ столовой ложки), яйцами (2 шт.), мукой (2 столовые ложки), молоком (1—2 столовые ложки) и солью. Ароматические коренья, репчатый лук (2 головки), грибы (10 шт.) и яблоко (1 шт.) нарезать и тушить до мягкости с растительным маслом (4 столовые ложки), щепоткой соли, постепенно добавляя сухое вино ($^1/_2$ стакана). Отцедить и смешать с томатным пюре (1 столовая ложка), консервированным зеленым горошком (2—3 столовые ложки), тертым сыром (200 г), мелко нарезанной зеленью петрушки (1 пучок) и молотыми сухарями (2 столовые ложки).

Картофельную массу выложить на влажную салфетку, сформовать в виде прямоугольного бруска и посыпать молотыми сухарями. На картофель поместить овощную массу. С помощью салфетки оформить рулет. Выложить его в продолговатую форму (для кекса), смазать смесью из взбитого яйца, молока и муки, посыпать молотыми сухарями, запечь.

Вегетарианский рулет в слойке

Мелко нарезанный лук-порей (2 стебля) спассеровать до мягкости с растительным маслом (3 столовые ложки) и щепоткой соли. Картофель (4 шт.) очистить и припустить в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и смешать с пореем. Добавить томатное пюре (1 чайная ложка), очищенные от косточек и мелко нарезанные маслины (20 шт.), тертую брынзу (1 столовая ложка), черный молотый перец и соль (по вкусу). Хорошо перемешать. Выложить готовые листы слойки (2 шт.) на увлажненную салфетку и сбрызнуть растительным маслом. В середину поместить подготовленную массу. Листы свернуть в трубочку и выложить в смазанную жиром форму, сбрызнуть жиром и запекать в горячей духовке около 20 мин. Готовый рулет сбрызнуть холодной водой, накрыть чистой салфеткой и выдержать в течение 20 мин. Затем вынуть из формы, распределить на порции и подать с овощным или другим бульоном.

Биточки из овощей

Очищенные и промытые корнеплоды (любые) отварить до полуготовности в подсоленной воде (2 стакана) с добав-

лением растительного масла (1 столовая ложка). Последовательно добавить и варить до мягкости грибы (7—8 шт.), стручковую фасоль (350 г) и картофель (4 шт.). Отцедить, мелко нарезать и смешать с консервированным зеленым горошком (2—3 столовые ложки), размоченным в бульоне хлебом (2 ломтика), яйцами (2 шт.), тертой брынзой (100 г), мелко нарезанной зеленью (1 столовая ложка) и нашинкованным луком (2 головки). Всыпать черный молотый перец. Если масса получится жидкой, добавить муку (1—2 столовые ложки). Сформовать биточки, обвалять в муке и обжарить на горячем растительном масле. Подать горячими с гарниром из вареного риса и салатом из печеного перца. Овощной бульон подавать в бульонных чашках с тостами.

Суфле из кабачков

Очистить кабачки (1 кг), нарезать и отварить в слегка подсоленной воде. Хорошо отцедить, размять вилкой и слегка поджарить на растительном масле (2 столовые ложки). Дать остыть, добавить свежее молоко (1 стакан), тертый сыр (1 стакан), молотые сухари ($^1/_2$ стакана), мелко нарезанную зелень петрушки ($^1/_2$ стакана), яйца (3—4 шт.) и немного черного молотого перца. Все хорошо размешать, выложить в посуду, смазанную маслом, и запекать около 20 мин.

Картофельное суфле

Коренья (морковь, корень петрушки и лук) мелко нарезать и потушить до мягкости в смеси из растительного масла (2 столовые ложки) и вина ($^1/_2$ стакана). Посолить и поперчить по вкусу. Картофель (500 г) отварить и размять. Смешать с молоком (1 стакан), сливочным маслом ($1^1/_2$ столовой ложки), тертым сыром (100 г), яичными желтками (3 шт.), томатным пюре (1 столовая ложка), черным молотым перцем и солью (по вкусу). Добавить взбитые с щепоткой соли и каплей уксуса яичные белки. Половину пюре выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями посуду. Сверху разложить пластом тушеные коренья и покрыть оставшимся пюре. Разровнять поверх-

ность, посыпать кусочками сливочного масла ($1^1/_2$ столовой ложки) и, при желании, красным молотым перцем. Запекать в духовке при умеренной температуре в течение 25 мин. Подавать суфле горячим с сезонным салатом и молочным напитком.

Тушеный сельдерей в белом соусе

Очищенные коренья сельдерея (1 кг) нарезать кубиками и вместе с измельченными листьями (от тех же корней) и растительным маслом (2—3 столовые ложки) припустить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Добавить сухое белое вино ($^1/_2$ стакана). Из сливочного масла (2 столовые ложки) и муки (3 столовые ложки) сформовать шарик и соединить с сельдереем. Осторожно перемешать и выдержать на слабом огне в течение 10 мин. Посолить, сбрызнуть соком лимона и посыпать тертой цедрой.

Помидоры, фаршированные шпинатом (запеканка)

С помидоров (1,5 кг) срезать верхушки (со стороны стебля) и осторожно вынуть сердцевину. Посолить внутри и перевернуть отверстием книзу, чтобы дать возможность лишнему соку стечь. Перебрать и нарезать шпинат, спассеровать в течение нескольких минут с небольшим количеством масла и щепоткой соли. Снять с огня и смешать с измельченной брынзой (700—800 г) и взбитыми яйцами (2—3 шт.). Начинить помидоры подготовленным фаршем, поместить в смазанную маслом посуду, полить маслом и поставить в предварительно нагретую духовку. Через 20 мин залить яйцом, взбитым с молоком (1 стакан), и снова поместить в духовку. Выдержать до образования румяной корочки. Готовые помидоры посыпать тертым сыром, черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать на стол с гарниром из вареных макарон.

Стручковый перец, фаршированный творогом и рисом

Стручковый перец (12—14 шт.) очистить от семян, обрезав верхушки вместе со стеблем, и посолить изнутри. В

каждый стручок влить уксус (по 1—2 капле). Мелко нарубленный репчатый лук (3—4 головки) спассеровать с растительным маслом ($^1/_4$ стакана). Добавить рис (1 стакан) и выдержать на огне в течение 3—5 мин, затем посолить, посыпать красным молотым перцем и снять с огня. Размешать творог (100—150 г) с яйцами (2 шт.) и соединить с остуженной рисовой массой. Фарш хорошо перемешать и начинить им стручки. Выложить в смазанную маслом посуду, влить горячую воду (2 стакана), поместить на 10 мин в духовку и выпекать при умеренной температуре. Затем покрыть слоем нарезанного ломтиками картофеля (1 кг), сбрызнуть растительным маслом и запекать в течение 30 мин. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Подавать с кислым молоком.

Помидоры, фаршированные стручковым перцем и брынзой (запеканка)

Испеченный, очищенный от кожицы и семян перец (500 г) мелко нарезать. С помидоров (1 кг) срезать верхушки и осторожно удалить сердцевину. Посолить и дать стечь соку. Нарезанный перец смешать с измельченной брынзой (150 г) и частью растительного масла и посолить. Начинить этим фаршем помидоры и поместить в соответствующую посуду. В каждый помидор чайной ложкой ввести немного взбитых яиц. Мякоть помидоров протереть через сито, посолить и залить этой массой помидоры. Сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке в течение 10 мин. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и черным молотым перцем.

Фаршированные свежие грибы

Грибы (1—1,2 кг) очистить, срезать ножки. Нарубить репчатый лук (3 головки) и ножки грибов и потушить со сливочным маслом (3 столовые ложки), добавив немного воды и щепотку соли. Довести до мягкости, снять с огня и смешать с нарезанными помидорами (3—4 шт.) и вареным яйцом (1 шт.). Добавить тертую брынзу (100 г), мелко нарезанную зелень петрушки (по вкусу), черный молотый перец и соль (по вкусу). В каждый гриб влить немного топленого

масла и добавить готовой массы. Грибы поместить в смазанную жиром посуду, влить воду (2—3 столовые ложки) и поставить в умеренно нагретую духовку. Через 3—5 мин полить растопленным маслом (3 столовые ложки) и допечь в течение 3—5 мин. Яйца (3 шт.) взбить с молоком, залить ими готовые грибы и печь до образования румяной корочки.

Баклажаны, фаршированные брынзой

Отобрать баклажаны (4—5 шт. средней величины), срезать плодоножки и отварить до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Разрезать по длине на 2 части, вынуть ложкой сердцевину и уложить на противень, смазанный сливочным маслом.

Сердцевину баклажанов растереть вилкой, добавить тертую брынзу (1 стакан), яйца (1—2 шт.), мелко нарезанную зелень петрушки (1—2 столовые ложки). Посолить по вкусу и размешать. Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть каждый растопленным сливочным маслом (1 столовая ложка) и запечь в духовке.

Помидоры фаршированные

У помидоров (10 шт.) вынуть сердцевину и нафаршировать. Для фарша поджарить рубленый репчатый лук (2 шт.), и смешать его с замоченным хлебом и сырыми яйцами (3 шт.). Обмазать каждый томат сливочным маслом и тушить в духовке.

Овощной пудинг

Очистить ароматические коренья (1 набор), репчатый лук (1 головка) и грибы (10 шт.), нарезать и тушить 20 мин с растительным маслом (5 столовых ложек), вином (1 рюмка) и щепоткой соли, добавляя понемногу воду (1—2 столовые ложки). Цветную капусту ($^1/_2$ кочана) разобрать на кочешки, соединить с кореньями и грибами и тушить еще 15 мин, вливая постепенно горячую воду ($^1/_2$ стакана). Добавить рис (2 столовые ложки), консервированный зеленый горошек (2 столовые ложки) и воду ($1^1/_2$ стакана). Пос-

тавить на медленный огонь и выдержать до набухания риса. Посыпать черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить и остудить.

Приготовить молочный соус. Для этого муку (3 столовые ложки) спассеровать со сливочным маслом ($1^1/_2$ столовой ложки) до светло-желтого цвета и разбавить холодным молоком (2 стакана). Посолить и поперчить, всыпать тертый сыр (5 столовых ложек) и смешать с холодными овощами. Белки (3—4 шт.) взбить с щепоткой соли и каплей уксуса в густую пену и соединить с овощной массой. Осторожно перемешать, выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями (2 столовые ложки) посуду и проварить на водяной бане в продолжение 1 ч. Подавать с каким-либо соусом (по выбору) и сезонным салатом.

Пюре из разных овощей

Морковь (3—4 шт.), корень сельдерея ($^1/_2$ шт.), репчатый лук (1 головка), цветную капусту ($^1/_2$ кочана), картофель (3—4 шт.) и яблоко (1 шт.) очистить и крупно нарезать. Морковь и сельдерей варить в течение 20 мин в небольшом количестве подсоленной воды. Добавить остальные компоненты и варить еще 20 мин. Отвар сохранить, а овощи и яблоко пропустить через мясорубку. Спассеровать муку (2 столовые ложки) со сливочным маслом ($1^1/_2$ столовой ложки) до светло-желтого цвета, разбавить холодным молоком (1 стакан) и добавить к пюре. Влить часть овощного отвара, посолить и варить при постоянном помешивании до желаемой густоты. Снять с огня и посыпать черным молотым перцем (по вкусу).

Запеканка из картофеля, риса и помидоров

Очищенный картофель (1 кг) нарезать кружками и жарить до полуготовности на сильно разогретом растительном масле (3—4 столовые ложки). Нарубленный репчатый лук (1—2 головки) спассеровать с небольшим количеством растительного масла до светло-золотистого цвета. Всыпать рис ($^1/_2$ стакана) и обжарить до прозрачности. Добавить мелко нарезанные помидоры (1—2 шт.) и немного воды. Когда рис разбухнет, снять с огня. Помидоры (4—5 шт.) на-

резать ломтиками. Половину выложить на дно смазанной маслом посуды. На них послойно поместить половину картофеля, рисовую массу, снова картофель и помидоры. Запечь в духовке. Взбить яйца (1—2 шт.) с молоком ($^{1}/_{2}$ стакана), посолить и поперчить по вкусу. Этой заправкой полить запеканку и продолжать запекать до образования румяной корочки.

Приготовить густой белый соус из пассерованной с небольшим количеством растительного масла муки (3—4 столовые ложки), яиц (2 шт.) и молока (1 стакан). Залить им почти готовое блюдо и посыпать тертым сыром (50 г) и измельченной зеленью петрушки. Когда белый соус приобретет светло-желтый цвет, вынуть запеканку из духовки и подать на стол с сезонным салатом.

Цветная капуста, запеченная с брынзой (или другим сыром)

Очищенную цветную капусту (1,5 кг) разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости. Откинуть на сито, дать стечь воде и выложить равномерным пластом в смазанную жиром посуду. Посыпать измельченной брынзой или другим тертым сыром (150—200 г), сбрызнуть растопленным сливочным маслом и полить взбитыми с молоком (1 стакан) яйцами (3 шт.). Запекать в духовке при умеренной температуре до образования румяной корочки. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

Цветная капуста с яйцами

Натертую на крупной терке цветную капусту (2 стакана), мелко нарубленный репчатый лук (1 головка) залить водой (1 стакан) и потушить 7—8 мин. Ввести взбитые яйца (1—2 шт.), запечь.

Цветная капуста под белым соусом

Цветную капусту (1 большой или 2 небольших кочана) обмыть и разобрать на кочешки, отварить в подсоленной во-

де. Затем откинуть на сито, дать стечь воде и выложить на тарелку. Слегка поджарить муку (2 столовые ложки) на сливочном масле (3 столовые ложки), добавив сахар (1 чайная ложка). Развести капустным отваром. Варить на медленном огне примерно 5—6 мин, снять с огня и заправить желтками (2 шт.), взбитыми со сливочным маслом (1 чайная ложка с верхом). Полученным соусом залить капусту. Сверху посыпать тертым сыром.

Цветная капуста с сыром и сухарями

Цветную капусту (1 кочан) отварить, разделить на мелкие кочешки, слегка обжарить на сливочном масле (1 столовая ложка), выложить на блюдо, посыпать тертым сыром, молотыми сухарями, заправить сметаной (3—4 столовые ложки).

Вареный сельдерей в соусе с маслинами

Нарезать тонкими кружками коренья сельдерея (2 шт.) и мелко нарезать часть листьев. Натертую на терке морковь (1 шт.) и репчатый лук (1—2 головки) с измельченными листьями сельдерея припустить в подсоленной воде (1 стакан) с добавлением растительного масла (1 столовая ложка) и довести до мягкости. Протереть через сито. Полученной смесью и процеженным овощным отваром залить сельдерей. При необходимости добавить столько воды, чтобы коренья были полностью покрыты. Медленно довести до кипения, а затем доварить на медленном огне, добавив растительное масло (3 столовые ложки). Когда сельдерей станет мягким, влить вино ($^{1}/_{2}$ стакана), разведенную в холодной воде муку (1 столовая ложка), добавить томатное пюре (1 чайная ложка), маслины (100 г) и соль (при необходимости). Дать закипеть, снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать в горячем или холодном виде с гарниром из мучных изделий.

Панированный сельдерей

От очищенных кореньев сельдерея (2 шт.) отрезать 4 одинаковых по величине круглых ломтика толщиной 1 см.

Поместить в глубокую посуду с кипящим овощным отваром вместе с измельченными листьями и отварить на медленном огне до полуготовности, переворачивая 1-2 раза ложкой. Откинуть на сито и дать стечь воде. Остудить, посолить, поперчить и сбрызнуть соком лимона (по вкусу). Обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах (2 шт.), обвалять с обеих сторон в молотых сухарях и обжарить в сильно разогретом масле до золотистого цвета. Подавать на стол с салатом из помидоров, вареными яйцами и фруктовым соком или же напитком из разбавленного водой взбитого кислого молока. В том же отваре припустить до мягкости мелко нарезанные зелень сельдерея, яблоко (1 шт.) и репчатый лук (1 головка). Заправить по вкусу солью, соком лимона и растительным маслом. Полученной массой начинить спелые помидоры и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Панированные баклажаны с начинкой

Выбрать одинаковые по величине баклажаны (5 шт.). Очистить таким образом, чтобы сохранить стебель, посолить и выдержать около 30 мин. Отжать, дать стечь горечи и обжарить до мягкости на растительном масле ($^1/_2$ стакана). Баклажаны вынуть и в том же масле спассеровать мелко нарубленный репчатый лук (3 головки) до мягкости. Добавить измельченную брынзу (200 г), взбитые яйца (2 шт.), соль, черный молотый перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Баклажаны разрезать вдоль пополам, удалить мякоть и нафаршировать полученной массой. Смочить в оставшихся взбитых яйцах и обвалять в молотых сухарях (5 столовых ложек) и обжарить до золотистой корочки. Подавать с картофельным пюре, вареным рисом и тушеной морковью.

Тушеные баклажаны с рисом

Нарезанные баклажаны (1-2 шт.), репчатый лук (1—2 головки), помидоры (2—3 шт.), тертую морковь (1 шт., небольшая), зеленый перец (2 шт.), рис (1 стакан) залить во-

дой и тушить в глубокой сковороде около 1 ч на медленном огне. Когда вода выпарится, влить растительное масло (3 столовые ложки).

Картофель с зеленью

Картофель (1 кг) очистить, отварить, выложить на блюдо и полить соусом. Соус готовят так: сваренные вкрутую яйца (2 шт.) мелко нарубить и тщательно растереть с мелко нарезанными зеленью и зеленым перцем и постепенно влить растопленное сливочное масло (100 г).

Картофель отварной с брынзой

Очистить картофель ($^1/_2$ кг), нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде, добавив туда несколько веточек укропа или петрушки. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Половину картофеля положить на тарелку, посыпать измельченной брынзой (3—4 столовые ложки) и полить растопленным сливочным маслом (2 столовые ложки). Положить оставшийся картофель, посыпать таким же количеством брынзы и снова полить маслом. Подавать в горячем виде с кислым молоком.

Тушеный картофель

Картофель (1—2 шт.) варить в воде (4 стакана) в течение 30 мин. Затем добавить мелко нарезанную морковь (1—2 шт.), зелень сельдерея (1 стакан), мелко нарубленный репчатый лук (1—2 головки), измельченные грибы (1 стакан) и тушить еще 30 мин на медленном огне. Добавить вареный горох или консервированный горошек (1 стакан), мелко нарезанную зелень петрушки (2 столовые ложки) и тушить еще 5 мин. Приправить сливочным маслом.

Рис, тушенный с овощами

Рис ($^1/_2$ стакана) смешать с нарезанной кубиками морковью (3 шт.), мелко нарезанными репчатым луком (1 головка), помидорами (2 шт.), добавить соль (на кончике ножа) и тушить в небольшом количестве воды. Когда рис и овощи станут мягкими, добавить растительное масло (3—4 столо-

вые ложки) и тушить еще 3—5 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Жареные баклажаны

Баклажаны (1—2 шт.) нарезать кружками. Взбить яйца (2 шт.), всыпать муку, соль. Обвалять баклажаны в яйцах, смешанных с мукой, посыпать мелко нарезанным репчатым луком (1 головка), жарить на растительном масле (4—5 столовых ложек).

Жареные кабачки

Кабачки (2 шт., небольших по размеру) очистить, нарезать кружками, обвалять в муке, слегка посолить, жарить на сливочном или растительном масле (4 столовые ложки). Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Тушеные помидоры

Помидоры (6—8 шт.) уложить в глубокую сковороду. Добавить консервированный зеленый горошек (200 г), мелко нарезанную морковь (1 шт.), корень петрушки (позднее он вынимается), сливочное масло (2 столовые ложки) и сметану ($^1/_2$ стакана), немного соли. Тушить в течение 15—20 мин до готовности.

Тушеная капуста

Свежую капусту ($^1/_2$ кочана) нарубить, добавить нарезанный репчатый лук (1 головка), гвоздику (несколько шт.), лавровый лист (2 шт.), немного соли и сахар ($^1/_2$ чайной ложки). Тушить сначала в воде (вода должна быть вровень с овощами); когда половина воды выпарится, добавить растительное масло (3—5 столовых ложек) и тушить до готовности. Подавать с отварным картофелем и зеленью.

Тушеная капуста с рисом

Рис ($^2/_3$ стакана), натертую на крупной терке капусту ($^1/_2$ кочана), мелко нарубленный репчатый лук (1—2 шт.), сладкий перец (1 шт.), помидоры (2 шт.), чеснок (1 долька) тушить в воде 30 мин.

Запеченные овощи

Цветную капусту и корень сельдерея отварить в течение 5 мин, соединить с вареной фасолью, ввести взбитые яйца (по одному на 1 стакан овощей), испечь на сковороде.

Белокочанная капуста с грибами

Очищенный картофель (1 кг) отварить в подсоленной воде до полуготовности. Крупно нарезанные грибы (250 г) тушить в небольшом количестве масла (3 столовые ложки) и воды. Крупно нарубленную капусту (1 кочан средней величины) ошпарить подсоленной водой, дать стечь воде и слегка отжать. В глубокую посуду, смазанную маслом, выложить послойно капусту ($^1/_2$ кочана), грибы, картофель и снова капусту. Муку спассеровать с оставшимся маслом ($1^1/_2$ столовой ложки) и разбавить овощным отваром. В полученный соус добавить соль и кислоту (по вкусу), всыпать красный молотый перец (для цвета) и довести до кипения. Полить блюдо соусом и запекать в духовке при умеренной температуре до мягкости капусты.

Белокочанная капуста с помидорами

Свежую капусту (1,5 кг) нашинковать, посолить и перетереть. Помидоры (500—600 г) нарезать кружками. Спассеровать мелко нарубленный репчатый лук (1 головка) с растительным маслом ($^1/_3$ стакана) до прозрачности. Добавить капусту и тушить до мягкости, после чего посыпать красным молотым перцем. В смазанную маслом посуду выложить капусту в два слоя, между которыми, а также и поверх второго разложить пластами нарезанные кружками помидоры, посыпанные измельченным лавровым листом. Снова полить маслом ($^1/_3$ стакана) и запечь в духовке при умеренной температуре. Подавать с припущенным или отварным картофелем, посыпанным молотым тмином.

Кабачки "ленивые"

Крупный кабачок (1 шт.) очистить, удалить семена и нарезать тонкими кружками, обвалять их в муке и слегка обжарить (сверху) на растительном масле (2 столовые

ложки) вместе с нарезанным репчатым луком (1 головка). Свежие грибы (300 г) или сушеные (50—100 г), замоченные на 6—8 ч, мелко нарезать, отварить в течение 5 мин, затем пожарить на растительном масле (2 столовые ложки). Отдельно сваренный рис смешать с готовыми грибами. Затем в гусятницу послойно уложить: кабачки, рис с грибами и еще 1—2 раза повторить слои в том же порядке. Добавить сливочное масло (3 столовые ложки), а сверху залить сметаной ($^1/_2$ стакана) и тушить в духовке 10 мин.

Фасоль с сыром запеченная

Отварить фасоль (2 стакана), отцедить и протереть через сито. Посолить по вкусу и смешать с растительным маслом (4 столовые ложки). Противень обильно смазать маслом и посыпать молотыми сухарями, а также тертым сыром ($^1/_2$ стакана). Выложить пюре, посыпать сверху тертым сыром и подрумянить в духовке. Подавать в горячем виде с сезонным салатом.

Яйца со стручковой фасолью

Отварить в подсоленной воде стручковую фасоль (1 стакан), откинуть на сито, дать стечь воде и мелко нарубить сечкой, затем полить растопленным сливочным маслом (2—3 столовые ложки) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подготовленную фасоль размешать и выложить ровным слоем на большую сковороду. Проделать в фасоли несколько углублений и в каждое из них осторожно выпустить по одному сырому яйцу. Яйца посолить и полить растительным маслом (2 столовые ложки). Жарить на медленном огне, пока не свернется белок, а желток не затянется пленкой. Подавать блюдо горячим.

Яйца по-украински

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками длиной 7—8 см и толщиной около 1 см, намазать сливочным маслом и уложить на смазанный маслом противень или в огнеупорную посуду. Сыр натереть на терке, высыпать на хлеб слоем примерно в 1,5 см, оставляя посредине углубления, в которые осторожно выпустить по одному сырому яйцу. Яйца

посолить, посыпать черным молотым перцем, полить каждое растопленным сливочным маслом ($^1/_2$ чайной ложки) и запекать в умеренно горячей духовке.

Сыр можно заменить размельченной брынзой.

Творожный соус с овощами

Творог (200 г), снятое молоко (1 стакан) и черный молотый перец ($^1/_8$ чайной ложки) пропустить через смеситель (или хорошо размешать вручную), затем выложить в сковороду и довести почти до кипения, после чего убавить огонь. Развести холодной водой крахмал (2 столовые ложки) и медленно, помешивая, вылить в сковороду. Продолжать помешивать, пока масса не загустеет. Через 10 мин в соус можно добавить черный молотый перец ($^1/_2$ чайной ложки) или порошковую горчицу ($^3/_4$ чайной ложки), или томатный соус (4—5 столовых ложек), или красное вино (1 стакан).

Цветная капуста под соусом

Цветную капусту (1 кочан) отварить, разложить на блюде, залить соусом, украсить дольками помидора и мелко нарезанной зеленью укропа. Для соуса взбить растопленное сливочное масло (3 столовые ложки), яичный желток и сок лимона (3 столовые ложки). Посолить (по вкусу).

Вегетарианские голубцы

Крупные листья капусты (8 шт.) обдать кипятком, утолщенные стебли отбить тяпкой. В каждый лист завернуть начинку и пожарить голубцы на растительном масле (4—6 столовых ложек). Для начинки отварить рис ($^1/_2$ стакана) в подсоленной воде, добавить мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца (2 шт.), мелко нарезанный репчатый лук (1 головка), сливочное или растительное масло (2 столовые ложки). Все перемешать.

Яйца по-восточному

Нарезать тонкими круглыми ломтиками репчатый лук (2 головки) и поджарить на растительном масле (3—4 сто-

ловые ложки), добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры ($^1/_2$ кг) и варить около 10 мин. Затем посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и выложить в смазанную маслом посуду из огнеупорного стекла. Сверху выпустить несколько яиц из расчета по 1—2 на порцию, посыпать тертым сыром и запечь в умеренно горячей духовке. Желток должен остаться мягким.

Омлет с цветной капустой

Отварить цветную капусту ($^1/_2$ кочана), разделить на соцветия, обжарить на сливочном масле (2 столовые ложки) вместе с мелко нарезанным репчатым луком (1 головка). Слегка взбить яйца (2 шт.) в молоке (1 стакан), вылить в сковороду с растопленным сливочным маслом (1 столовая ложка), дать слегка загустеть. Поверх омлета положить капусту и 5 мин тушить в духовке. Подавать с зеленью петрушки и с маслом.

Рагу овощное со сметанным соусом

Нарезать кубиками кабачок ($^1/_4$ шт.), картофель (4—6 шт.), разобрать на соцветия цветную капусту ($^1/_4$ кочана). Капусту отварить, остальные овощи обжарить на сливочном или растительном масле (2 столовые ложки). Сметану ($^1/_2$ стакана) смешать с мукой (1 столовая ложка), добавить отвар из-под капусты (1 стакан), сложить овощи в кастрюлю, добавить мелко нарезанный шпинат ($^1/_2$ стакана), залить соусом и тушить 10 мин в духовке. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Грибы под винным соусом

Очищенные грибы (300—400 г) обдать подсоленным кипятком, дать стечь воде, нарезать ломтиками, поместить в посуду с горячей подсоленной водой (2—3 столовые ложки) и растительным маслом (1 столовая ложка) и тушить до готовности. Добавить приправы — тертую лимонную цедру, черный молотый перец и сок лимона. Влить сухое белое вино ($^1/_2$ стакана) и довести до кипения. Добавить муку (2 столовые ложки), замешанную со сливочным маслом

($1^1/_2$ столовой ложки) в виде шарика. Выдержать на медленном огне при еле заметном кипении в течение 10 мин, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

Свежие грибы под белым соусом

Мелко нарезать репчатый лук (2 головки) и свежие грибы (700—800 г) и тушить до мягкости со сливочным маслом (3 столовые ложки), добавив соль (1 щепотка). Добавить мелко нарезанные помидоры (3—4 шт.) и зелень петрушки (по вкусу). Посолить (по вкусу), хорошо перемешать и вылить в смазанную жиром посуду. Приготовить жидкий белый соус из сливочного масла (3 столовые ложки), муки (3—4 столовые ложки) и молока (1 стакан) и залить им массу. Запекать в умеренно нагретой духовке до образования румяной корочки. Еще горячие грибы посыпать тертым сыром (100 г). Подавать к столу с сезонным салатом.

Соусы

Соус майонез

Растереть яичный желток (1 шт.), готовую горчицу ($^1/_2$ чайной ложки) и соль ($^1/_4$ чайной ложки), добавить растительное масло комнатной температуры ($^1/_2$ стакана), не переставая растирать соус. После того, как масло начнет густеть, постепенно добавить 3%-ый уксус (1 чайная ложка).

Соус из помидоров

Нарезать дольками помидоры (3—4 шт.), нашинковать зеленый лук (30 г), обжарить их на растительном масле (1 столовая ложка), добавить сметану ($^1/_2$ стакана) и тушить 5 мин.

Фруктовый кислый соус

Муку (3 столовые ложки) смешать со сметаной ($^1/_2$ стакана). Очищенные и мелко нарезанные яблоки (2 шт.) и чернослив ($^1/_2$ стакана), а также изюм ($^1/_4$ стакана) залить

водой (2 стакана) и тушить 5 мин. Добавить муку со сметаной и тушить еще 10 мин.

Фасолевый соус к овощам

Отварить фасоль (1 стакан), потушить со сливочным маслом или маргарином (4 столовые ложки), но не давать овощам потемнеть. Пропустить фасоль с молоком (1 стакан) через миксер. Нарезанный репчатый лук (2 головки) пропустить через мясорубку, добавить черный молотый перец ($^1/_4$ чайной ложки), все смешать и подогреть.

Соус можно приправить готовой горчицей (6 столовых ложек) и 3%-ым уксусом (1 столовая ложка). По желанию можно приправить томатным соусом (2 стакана) с 3%-ым уксусом (2 столовые ложки).

Весенние блюда

Молодая крапива в молочном соусе

Крапиву (500—700 г) перебрать и промыть. Ошпарить подсоленной водой, дать отцедиться, мелко нарубить и поместить в посуду с кипящей подсоленной водой (2—3 стакана) и растительным маслом (3 столовые ложки). Отварить до мягкости. Муку (3 столовые ложки) спассеровать с растительным маслом (3—4 столовые ложки), добавить молоко (1 стакан) и часть отвара. Полученный соус соединить с крапивой и выдержать на огне еще 2—3 мин при постоянном помешивании. Снять с огня и заправить яйцом. Подавать с кислым молоком.

Крапива с рисом

Крапиву (500—700 г) перебрать, ошпарить и слить воду, посолить и выдержать 1 ч, после чего промыть холодной водой, дать стечь воде и обжарить в течение 2—3 мин без масла. Добавить растительное масло ($^1/_3$ стакана), мелко нарезанную зелень петрушки (2 столовые ложки), красный молотый перец (1 чайная ложка) и рис (1 стакан). Влить подсоленную кипящую воду (3 стакана) и выдержать на медленном огне до набухания риса. Влить разведенную в хо-

лодной воде муку (1—2 чайные ложки). Довести до кипения и через 3—4 мин снять с огня. Подать с подливкой из кислого молока, толченого чеснока и мелко нарезанной зелени укропа.

Пюре из щавеля

Щавель (0,7—1 кг) перебрать и промыть. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды с добавлением растительного масла (4—5 столовых ложек). Откинуть на сито, дать стечь воде и потереть через сито. Из сливочного масла (4 столовые ложки), муки (4—5 столовых ложек) и молока (1 стакан) приготовить светлый соус, добавить протертый щавель, отвар, чеснок, черный молотый перец и тертый мускатный орех (по вкусу). При постоянном помешивании довести до кипения, продолжать припускать еще несколько минут, после чего добавить натертую брынзу (100 г). Снять с огня, распределить на порции и каждую посыпать толчеными ядрами орехов.

Запеканка из шпината и щавеля с рисом

Перебранные и промытые шпинат (0,5 кг) и щавель (3—4 пригоршни) мелко нарезать, нарубить репчатый лук (1 головка). Смешать овощи с рисом ($^1/_2$ стакана), красным молотым перцем, томатным пюре (1 столовая ложка), солью и растительным маслом (5—6 столовых ложек). Выложить в смазанную маслом и обильно посыпанную молотыми сухарями (2 столовые ложки) посуду, влить горячую воду ($1^1/_2$ стакана) и запекать в горячей духовке в течение 15 мин. Залить смесью из взбитых с молоком (1 стакан) яиц (3 шт.) и соли (1 щепотка) и продолжать запекать до образования румяной корочки. Подавать к столу с кислым молоком.

Пюре из шпината

Шпинат (700 г) перебрать и промыть в нескольких водах. Вместе с мелко нарубленным репчатым луком (1 головка) и солью (1 щепотка) обжарить без масла в течение нескольких минут, затем пропустить через мясорубку. Муку (2 столовые ложки) спассеровать со сливочным маслом

($1^1/_2$ столовой ложки) до светло-желтого цвета, разбавить молоком (1 стакан) и соединить со шпинатом. Оставить на некоторое время на медленном огне при постоянном помешивании, затем долить сок, образовавшийся при обжаривании шпината, посыпать черным молотым перцем и, при желании, измельченной долькой чеснока (по вкусу). Подать с яичницей-глазуньей, посыпанной красным молотым перцем, или с кислым молоком.

Яйца, фаршированные шпинатом и брынзой

Перебранный и промытый шпинат (0,5 кг) мелко нарезать, посолить и обжарить в течение 5—6 мин без масла. Отцедить и смешать со сливочным маслом (1 столовая ложка) и перетертым с солью чесноком (2 дольки). Яйца (8 шт.) варить в течение 10 мин, затем опустить в холодную воду, очистить от скорлупы и разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки и размять вилкой вместе с брынзой (100 г). Половинки яиц нафаршировать шпинатом, распределить на порции и посыпать смесью желтков с брынзой. Муку (2 столовые ложки) спассеровать со сливочным маслом (2 столовые ложки) до светло-желтого цвета. Разбавить холодным молоком (1 стакан). Соус проварить в течение нескольких минут при постоянном помешивании, посолить по вкусу и добавить сок лимона (несколько капель). Готовым соусом полить яйца. Отдельно подать сезонный салат.

Запеканка из шпината с яйцами и брынзой

Перебранный и промытый шпинат (1 кг) и репчатый лук (3—4 головки) мелко нарезать, посолить и спассеровать с растительным маслом ($^1/_3$ стакана) в течение нескольких минут. Массу выложить в смазанную маслом посуду, посыпать измельченной брынзой (100 г) и залить смесью из разведенной в молоке (1 стакан) муки (2 столовые ложки), взбитых яиц (3 шт.) и соли. Запекать в горячей духовке в течение 15 мин. Подать на стол с салатом из помидоров.

Крокеты из шпината

Перебранный и промытый шпинат (1 кг) спассеровать с растительным маслом (1-2 столовые ложки) и солью

(1 щепотка). Дать маслу стечь и шпинат мелко нарезать. Картофель (4 шт.) отварить до полуготовности в небольшом количестве подсоленной воды. В глубокой посуде растереть сливочное масло (1 столовая ложка с верхом) с яйцами (2 шт.), добавить шпинат, натертый на терке картофель, сыр (100 г), молотые сухари (1—2 столовые ложки), соль и черный молотый перец (по 1 щепотке). Из полученной массы сформовать крокеты, обвалять их в муке и запанировать во взбитом яйце и молотых сухарях (3 столовые ложки). Обжарить на сильно разогретом масле до золотистого цвета. Подать к столу с соусом и сезонным салатом.

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

Нарезать тыкву (500 г) мелкими кубиками, залить горячей водой и варить 15 мин. Затем добавить отварной рис (1 стакан), сливки ($^1/_2$ стакана), мед (по вкусу) и тушить 20 мин. Залить изюм ($^1/_2$ стакана) на 15 мин кипятком. Воду слить. Смешать тушеную тыкву с изюмом, добавить сливочное масло ($2^1/_2$ столовой ложки). Вместо тыквы можно использовать репу (2 шт.) и яблоки (2—3 шт.).

Белковое блюдо

Бобовые — фасоль, или чечевицу, или горох (1 стакан) — замочить на ночь или на несколько часов, а затем варить 30—60 мин (или варить 2 ч, предварительно не замачивая). Вначале добавить мелко нарезанные репчатый лук (1—2 головки), грибы (1 стакан), натертую на крупной терке морковь (1 стакан), толченый чеснок (1 долька), варить еще 30 мин, затем добавить толченые ядра орехов и греть еще 5 мин. Приправить сливочным маслом.

Овощи, тушенные в молоке

Картофель (3—4 шт.), морковь (3—4 шт.), репу (1—2 шт., небольших) нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек ($^1/_2$ стакана) и лавровый лист (1 шт.), залить молоком так, чтобы оно только покрывало овощи, и тушить до готовности, пока не выпарится молоко.

Овощи печеные

Картофель (4—5 шт.), свеклу (2—3 шт., небольших), морковь (2—3 шт.), репу (2—3 шт.) тщательно вымыть и запекать в кожуре в духовке 30—45 мин. Подавать к столу горячими.

Отдельно подать зелень укропа, петрушки, зеленый лук, огурцы, сливочное или растительное масло и острую приправу: редьку с растительным маслом или натертый чеснок с растительным маслом и соком лимона.

Вегетарианская "рыба"

Вареную чечевицу или горох (2 стакана), нарезанный репчатый лук (4 головки), нежирный сыр (50 г), вареные яйца (4 шт.) и сухари (4 шт.) пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать шарики. Отдельно приготовить приправу: картофель (2—3 шт.), репчатый лук (1 головка), морковь (2 шт.) нарезать, отварить в небольшом количестве воды. Разложить приправу в сковороде, сверху положить шарики из смеси, закрыть крышкой и варить на пару 20 мин. Перед подачей на стол приправить сливочным маслом.

Кулебяка с солеными грибами

Приготовить дрожжевое тесто. Соленые грибы промыть в холодной воде, откинуть на сито, дать стечь воде, мелко нарубить. Спассеровать мелко нарубленный репчатый лук на растительном масле до цвета соломы. Лук и грибы выложить на сковороду и жарить в течение 10—15 мин. Из теста раскатать большую лепешку, выложить ее на противень или сковороду, на нее положить фарш и защипить края. Выпекать в духовке.

Морковь, тушенная в молоке

Морковь (4 шт.) нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный репчатый лук (2 головки), корень петрушки (1 шт.), тушить в молоке (1 стакан), приправить солью, сахаром ($^1/_2$ чайной ложки), мукой (1 столовая ложка). Гото-

вую морковь посыпать зеленью петрушки (корень петрушки вынуть).

Тушеная фасоль

Замочить фасоль (1 стакан) на 5—8 ч, варить около 1 ч до полуготовности. Выложить фасоль в глубокую сковороду, добавить нарезанные репчатый лук (1 головка), помидоры (3 шт.), сметану и растительное масло (по 3 столовых ложки), немного соли.

Овощной винегрет

Отварить очищенный картофель (5 шт.), свеклу (1 шт.), морковь (2 шт.), нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные соленый огурец (1 шт.), квашеную капусту (1 чашка), зеленый лук, консервированный зеленый горошек ($^1/_2$ стакана). Залить соусом. Для соуса растительное масло (3 столовые ложки), готовую горчицу (1 чайная ложка), сок лимона или уксус (2 столовые ложки) смешать и растереть.

Винегрет с солеными грибами

Отваренный картофель (5—6 шт.), свеклу, морковь, соленый огурец и свежее яблоко (по 1 шт.), зеленый лук нарезать, добавить мелко нарезанные соленые грибы (50—100 г). Заправить винегрет растительным маслом (3 столовые ложки).

Капуста с сухарями

Мелко нарубить свежую капусту ($^1/_2$ кочана), отварить в подсоленной воде, слить воду и отжать капусту. Смешать с обжаренным мелко нарезанным репчатым луком (1 головка), нарубленными вареными яйцами (2 шт.) и сливочным маслом (2 столовые ложки). Посыпать капусту молотыми сухарями и украсить зеленью.

Картофельное пюре по-деревенски

Очищенный картофель (6 шт.) отварить, потолочь толкушкой в миске, добавить растительное масло (3 столовые

ложки) и мелко нарезанный репчатый лук (2 небольших головки), перемешать. Подать пюре украшенным дольками соленого (или свежего) огурца и зеленью укропа.

Манные зразы с творогом

Вскипятить молоко ($1^1/_2$ стакана), постепенно, постоянно помешивая, всыпать в него манную крупу (8 чайных ложек), добавить сливочное масло (1 столовая ложка) и сырое яйцо (1 шт.), размешать, снять с огня. Из полученной массы сформовать небольшие пирожки, начинив их творогом (100 г), обвалять в муке и обжарить. В творог можно добавить изюм (1 столовая ложка) и толченую сушеную корочку мандарина (1 шт.) или лимона ($^1/_4$ шт.).

Блюда национальных кухонь

Вегетарианские колбаски (английская кухня)

Смешать свежие хлебные крошки (150 г), тертый сыр (150 г) и нарубленный лук-порей. Слегка взбить яйца (2 шт.) и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки (30—40 г), готовой горчицей и черным молотым перцем (по вкусу). Соединить эту смесь с крошеным хлебом и хорошо перемешать вилкой. Из полученной смеси сформовать колбаски. Перемешать оставшуюся зелень петрушки с хлебными крошками. Обмакнуть каждую колбаску во взбитый белок и обвалять в сухарях с зеленью. Поджарить на оливковом масле до золотисто-коричневого цвета.

Шпинат с рисом (английская кухня)

Отварить рис (150 г), мелко нарезать репчатый лук (1 головка) и слегка обжарить на растительном масле до размягчения. Добавить молотый перец и ломтики лимона и потушить 3 мин. Размешивая, добавить сок манго (50—100 г) и дать остыть. Вынуть лимон и, помешивая, добавить йогурт (250 г). Вымыть шпинат (250 г) и отбелить его в кипятке в течение 3 мин. Слить воду. Уложить рис на дне кастрюли (гусятницы), а сверху положить слой нарубленных вареных яиц (2 шт.). Поверх яиц выложить слой шпината и

залить соусом. Посыпать тертым сыром и запекать на умеренном огне в течение 20 мин до полной готовности.

Запеканка по-лионски (французская кухня)

Отварить картофель (1,5 кг) в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле. Отдельно пожарить репчатый лук (1 головка). Перемешать картофель с поджаренным луком, посыпать солью и черным молотым перцем и поставить на 10—15 мин в духовку. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель под белым соусом (немецкая кухня)

Очищенный и нарезанный кружками картофель (1 кг) поместить в посуду с холодной водой и на медленном огне довести до кипения. Морковь (3—4 шт.) и сельдерей (1 корень и несколько листьев) натереть на терке, нарезать (листья) и спассеровать со сливочным маслом ($1^1/_2$ столовой ложки). Добавить картофель, черный молотый перец, сок лимона и вино (по вкусу). Муку спассеровать со сливочным маслом ($1^1/_2$ столовой ложки) и развести картофельным отваром. Довести на сильном огне до кипения при постоянном помешивании, после чего переставить на медленный огонь и заправить желтками (3—4 шт.). Залить картофель полученным соусом и выдержать на медленном огне в течение 5—6 мин. До подачи на стол не снимать крышки.

Яхния из грибов (болгарская кухня)

Мелко нарубленный репчатый лук (2 головки) спассеровать с растительным маслом (4—5 столовых ложек). Добавить измельченные свежие грибы (300—400 г) и тушить до готовности. Посыпать мукой (1 столовая ложка) и красным молотым перцем, добавить нарезанные кубиками помидоры (1—2 шт.) и тушить еще 5—6 мин. Влить горячую воду ($^1/_2$ стакана) и 3%-ый уксус (несколько капель).

Посолить и дотушить на умеренном огне. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и выдержать под крышкой 2—3 мин.

Десерты и выпечка

Фруктовые десерты

Вишневый мусс

Вишню без косточек (2 стакана) варить 10—15 мин. Добавить манную крупу ($^1/_2$ стакана) и, все время помешивая, довести до кипения. Добавить сахар (1 стакан), немного сока лимона, остудить и выложить на блюдо. Подавать с молоком.

Десерт из черешни с яблоками

Нарезать кубиками яблоки (4 шт.) и перемешать с черешней без косточек (2 стакана). Залить сметаной ($^1/_2$ стакана).

Десерт из яблок и слив

Нарезать брусочками очищенные яблоки (2 шт.) и сливы без косточек (1 стакан). Полить разведенным медом, залить сметаной ($^1/_2$ стакана).

Десерт из сливы, яблок и земляники

Вымыть сливы (200 г), вынуть косточки и разрезать на 4 части. Нарезать кубиками яблоки (2 шт.), смешать со сливами и добавить землянику (1 стакан). Фрукты залить сливками (1 стакан) и посыпать сахаром.

Десерт из груш, сливы и дыни

Груши (2 шт., крупные), сливы (8—10 шт.) и дыню (200 г) нарезать мелкими кусочками, посыпать сахаром (по вкусу) и залить сметаной ($^1/_2$ стакана). Украсить сливами.

Десерт из чернослива со сметаной

Промыть чернослив (1 стакан), залить кипятком (1 стакан), довести до кипения и настаивать 1 ч. Из чернослива удалить косточки, разложить на блюде, сверху залить сметаной (1 стакан), взбить с сахаром (1 стакан).

Мороженое с цитрусовыми

Грейпфруты и апельсины (по 2 шт.) очистить, вынуть мякоть, удалить косточки и пленки, полить медом (4 чайные ложки) и дать настояться в течение 30 мин. Разложить фрукты на десертные тарелки, сверху поместить по шарику мороженого.

Мороженое с фруктами

Спелый крыжовник (300 г) очистить, малину (300 г) помыть. Посыпать фрукты сахарной пудрой (100 г) и по отдельности протереть через сито. Фруктовое пюре выложить на десертные тарелки, в середину положить по три шарика мороженого.

Мороженое из пахты

Взбить сливки (200 г) в крепкую пену. Добавить просеянную сахарную пудру (75 г). Смешать со сливками пахту (0,4 л) и сок лимона (1 шт.). Перед подачей сливочный крем заморозить.

Вишневый творог

Взбить творог (250 г) с молоком (4 столовые ложки) и сахаром (по вкусу). Вишню (1 стакан) очистить от косточек. Смешать с творогом. Сверху посыпать толченым миндалем.

Груши с брусникой

Груши (2 шт.) помыть и, не разрезая, вынуть картофельным ножом сердцевину. Ошпаренный и обсушенный кишмиш (25 г) смешать с толчеными ядрами фундука (1 столовая ложка) и вымытой брусникой (1 столовая ложка). Этой смесью начинить груши, положить их в огнеупорную посуду и печь около 30 мин в разогретой до 180°C духовке. Особенно вкусны приготовленные таким образом груши с мороженым.

Творожный десерт с лимоном

Нежирный творог (750 г), сметану (125 г), желток (1 шт.) и сахар (2 столовые ложки) смешать до кремообразного состояния. Ароматизировать крем соком и цедрой лимонов (2 шт.), ванильным сахаром (1 чайная ложка) и ликером (2 рюмки). Перед подачей на стол украсить крем любыми ягодами.

Малиновый джем

В миксере (на минимальной скорости) в течение 10 мин взбивать малину (50 г) до консистенции пюре, постепенно добавляя сахар (600 г). Затем добавить малиновую или фруктовую водку (2—3 столовые ложки). Разлить в чистые банки с завинчивающейся крышкой и хранить в холодильнике.

Джем из вишен и дыни

Перемешать вишню без косточек (500 г) с нарезанной на очень тонкие ломтики мякотью дыни (250 г), добавить сахар (750 г), корицу (1 палочка). Дать настояться в течение 1–2 ч или целую ночь. Затем кипятить 4 мин на сильном огне. Влить вишневую водку (2—3 столовые ложки). Сразу по приготовлении переложить джем в чистые банки с завинчивающейся крышкой.

Компот из яблок и ревеня

Очистить стебли ревеня (150 г) и яблоки (150 г), нарезать небольшими кусочками, залить водой (3 стакана), добавить сахар ($^1/_2$ стакана) и варить 10 мин.

Клубнично-апельсиновый джем

Апельсины (250 г) ошпарить, разрезать пополам и тонко нарезать. Затем, смешав с сахаром (250 г), оставить на ночь настаиваться. Вымытую очищенную и слегка помятую клубнику (375 г) перемешать с сахаром (400 г) и дать настояться в течение 1 ч. Затем соединить апельсины с клубникой. Добавить измельченные листья мяты (2 столо-

вые ложки), довести до кипения и варить 4 мин, после чего добавить апельсиновый ликер (2—3 столовые ложки). Готовый джем сразу же разлить в чистые банки с завинчивающейся крышкой.

Джем из смородины (красной)

Промытую и очищенную смородину (750 г) растолочь деревянной толкушкой в высокой кастрюле, смешать с сахаром (380 г), довести до кипения и варить до желеобразного состояния. Влить, помешивая, херес ($^1/_2$ бокала). Сразу же по приготовлении переложить джем в чистые банки с завинчивающейся крышкой.

Джем из бананов и ревеня

Ревень (500 г) очистить, нарезать кусочками толщиной примерно 2 см, перемешать с сахаром (500 г) и дать настояться в течение 2 ч. Добавить нарезанные тонкими кружками бананы. Помешивая, довести до кипения и варить 3 мин.

Ананасное желе

Нарезать ананас тонкими ломтиками, перемешать с соком лимонов (2 шт.), нарезанной полосками цедрой этих же лимонов и сахаром (750 г) и оставить на ночь настаиваться. Влить в ананасовую массу фруктовый сироп (0,4 л). Помешивая, довести до кипения и варить до образования желе. (Брать пробу, капая на охлажденное блюдце небольшое количество массы.) Добавить листья мяты. Желе сразу же по приготовлении разлить в чистые банки с завинчивающейся крышкой и плотно закрыть.

Тесто для выпечки

Тесто для блинчиков

Первый вариант

Смешать яйца (2 шт.) с молоком (1 стакан) и солью (по вкусу), всыпать муку (1 стакан) и вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем выдержать тесто примерно 10 мин. Хорошо разогреть сковороду, смазать ее жиром и налить лож-

кой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Подрумянившийся с одной стороны блинчик перевернуть и выпечь с другой стороны. Готовые блинчики уложить один на другой, сбрызгивая каждый растительным или растопленным сливочным маслом.

Второй вариант

Смешать молоко (1 стакан) с холодной водой (1 стакан), яичными желтками (2 шт.) и солью, всыпать муку ($1^1/_2$ стакана) и вымесить тесто жидкой консистенции. Непосредственно перед жарением добавить взбитые в крепкую пену белки. Далее выпекать блинчики, как указано в первом варианте.

Третий вариант

Смешать муку (4 стакана), соль и сливочное масло (125 г), влить теплую воду или овощной отвар (1 стакан) и замесить тесто консистенции густой сметаны. Сформовать из него шарики величиной с куриное яйцо, выдержать их в течение 15 мин, а затем раскатать каждый шарик в пласт размером с тарелку. Выпекать блинчики на смазанной жиром сковороде (на среднем огне) с одной стороны в течение 2 мин, а затем с другой стороны 1 мин. На каждый блинчик положить начинку и завернуть в виде конверта.

Картофельное тесто

Горячий вареный картофель (0,5 кг) истолочь или пропустить через мясорубку, добавить муку (1 столовая ложка), яйцо (1 шт.), соль (по вкусу), перемешать и добавить сливочное масло (1 столовая ложка), сахар (2 чайные ложки) и еще раз перемешать. Из полученной массы сформовать круглые лепешки, положить на них начинку, защипить края, чтобы получились пирожки. Пирожки обсыпать мукой и обжарить. Подавать горячими со сливочным маслом.

Ватрушки из картофельного теста

Картофель (3—4 шт.) отварить в кипящей подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить и горячим протереть через сито.

Для начинки смешать творог (0,5 кг), яйца (2 шт.), сахар и соль (по вкусу). Добавить желтки (3 шт.), сливочное масло (1 чайная ложка), соль (по вкусу), все тщательно вымешать.

Сформовать из теста лепешки и в углубление в каждой из них положить начинку. Сформовать ватрушки, смазать желтком и запечь на противне, смазанном растительным маслом.

Морковное тесто

Вымыть и очистить морковь (5—6 шт. средней величины), слегка поварить в небольшом количестве воды, потом нарезать на мелкие кусочки и потушить в растительном масле ($3^1/_2$ столовой ложки). Когда масса остынет, положить в нее дрожжи (20 г), муку (0,5 кг), сахар ($^1/_2$ стакана), соль (1 щепотка), яйцо (1 шт.), влить молоко или воду (1 стакан), замесить тесто и дать ему подняться.

Из морковного теста можно приготовить: ватрушку с творогом, пирог с повидлом или молоком, а также булочки, которые после выпечки смазывают вареньем или сметаной и начиняют творогом.

Капустное тесто

Капусту ($^1/_2$ кочана) мелко нарезать и поварить в подсоленной воде или молоке до мягкости. Добавить растительное масло (3 столовые ложки) и потушить. Когда капуста пожелтеет — она готова. В капустную массу положить дрожжи (20 г), муку (0,5 кг), сахар ($^1/_2$ стакана), желток (1 шт.) и замесить тесто. Когда тесто поднимется, выложить его на доску, разрезать формочкой и снова дать подняться.

Из капустного теста можно приготовить пирожки с начинкой или просто пышки. Горячие пирожки следует смазать сливочным маслом.

Пироги, пудинги, пирожные, торты

Пирог праздничный

Высыпать муку горкой, сделать углубление и последовательно влить в него разведенные в теплой воде дрожжи,

теплое молоко, яйцо, топленое молоко, щепотку соли. Хорошо вымешать тесто и поставить на 2—3 ч в теплое место.

Пока тесто подходит, перемешать ягоды (2 стакана), перетертые с сахаром, сметану ($^1/_2$ стакана), сахар ($^1/_2$ стакана) и белки (2 шт.), взбить веничком до получения однородной пышной, слегка розовой массы.

Тесто, разровняв, выложить в форму или глубокую сковороду, сверху ровным слоем выложить ягодный "наряд" и поместить пирог в духовку.

Из взбитого белка приготовить "салфетку". Для этого взбивать белки (2 шт.) в течение 3—5 мин, затем всыпать сахар (2—3 чайные ложки), сок лимона (1—2 капли) и продолжать взбивать еще 5 мин. Когда пирог испечется, "накрыть" его белковой "салфеткой" и поставить еще на 2—3 мин в духовку. Остывший пирог выложить на блюдо, сверху украсить ягодами из варенья, цукатами, крошками шоколада.

"Быстрый" яблочный пирог

Для теста приготовить кремообразную смесь из яиц (4 шт.) и сахара (175 г), растопленного сливочного масла или маргарина (125 г), просеянной муки (200 г), тертой цедры лимона (1 шт.) и корицы (2 чайные ложки). В круглую форму диаметром 28 см или на прямоугольный противень, смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями (4 шт.), выложить тесто и ровно распределить его.

Очищенные яблоки (1 кг) разрезать на 4 дольки, удалить сердцевину и каждую часть разрезать на 3 части. Подготовленные яблоки толстым слоем выложить на тесто, посыпать сахаром (2 столовые ложки), тертым миндалем (50 г) и корицей (1 чайная ложка). Выпекать пирог в разогретой до 180°C духовке около 40 мин.

Груши в слоеном тесте

Приготовить слоеное тесто (4 пластины). Груши (2 шт.) очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину (плодоножку оставить), веерообразно надрезать ножом, сбрызнуть соком лимона. Слоеное тесто вырезать по очертаниям груши, добавив по всему периметру 2 см. Из оставшегося теста сделать листочки и прикрепить их. Половинки груш

выложить на тесто и слегка посыпать просеянной сахарной пудрой. Пирожные положить на смоченный водой противень и выпекать около 30 мин в разогретой духовке.

Пирог вегетарианский с вишней

Первый вариант

Нарезать кубиками черствый пшеничный хлеб (0,5 кг) и залить кипящим молоком (0,5 л). Взбить до появления пены сливочное масло ($2^1/_2$ столовой ложки), сахар (2 столовые ложки) и желтки (2 шт.). Добавить взбитые в крепкую пену белки (2 шт.) и охлажденную хлебную массу. Форму смазать маслом и посыпать сухарями. Затем в нее слоями положить хлебную массу и вишню без косточек (500 г) и запечь в духовке.

Второй вариант

Хорошо взбить яйца (4 шт.), сливочное масло (150 г) и сахар (150 г). Добавить толченые ядра грецких орехов (100 г) и молотые сухари (100 г). Осторожно перемешать. Форму смазать маслом и посыпать мукой. На дно ее положить вишню без косточек, залить тестом, выпекать до готовности.

Пасхальное гнездо

Взять яйца (5 шт.) и отделить белки от желтков. Желтки растереть с сахаром (150 г), корицей (1 чайная ложка) и натертой цедрой лимона (1 шт.). Белки взбить в крепкую пену и ввести в желтковый крем. Молотый фундук (175 г), крахмал (2 неполные столовые ложки) и крупно раскрошенный молочный шоколад (100 г) смешать и добавить в желтковый крем с белковой пеной. Полученную массу выложить в смазанную маслом, посыпанную мукой форму и выпекать в разогретой до 160°С духовке около 45 мин, затем выложить пирог и дать ему остыть.

Абрикосовый конфитюр (85 г) разогреть с сахаром (2 чайные ложки), протереть через сито и обмазать им пирог со всех сторон.

Для глазировки просеять сахарную пудру (175 г) и хорошо перемешать с горячим ромом (2 столовые ложки). Облить этой смесью пирог и дать ему остыть и подсохнуть. Сахарную пудру (50 г) растереть с яичным белком (2—3

чайные ложки), разделить на 3 части и покрасить. При помощи пергаментного кулька расписать пирог окрашенным яичным белком.

Масляный пирог

Муку (0,5 кг) просеять горкой. Дрожжи (30 г) растворить в небольшом количестве теплого молока и дать подойти в течение 15 мин. В углубление в муке вылить разведенные дрожжи. Добавить размягченное сливочное масло, нарезанное кусочками (100 г), сахар (3 столовые ложки), тертую цедру лимона (1 шт.), кардамон (1 неполная чайная ложка), яйцо (1 шт.) и молоко ($^1/_4$ л). Тщательно перемешать с помощью миксера. Тесто накрыть полиэтиленом и полотенцем, дать подойти в течение 1 ч. Раскатать тесто на смазанном жиром и посыпанном мукой противне. Сделать в тесте небольшие углубления, лучше всего большим пальцем. В углубления положить хлопья сливочного масла (200 г). Тесто равномерно посыпать сахаром (4 столовые ложки) и нарезанным миндалем (25 г). Снова накрыть тесто пленкой и дать подойти в течение 20 мин. Выпекать пирог около 20 мин в духовке, разогретой до 200°С. На дно духовки поставить плоский сосуд с водой. Свежеиспеченный пирог сбрызнуть розовым ликером (2 столовые ложки). Готовый пирог охладить и нарезать на куски.

Пудинг из печенья

Печенье (100 г) растолочь, залить молоком (1 стакан), дать печенью хорошо размягчиться, добавить взбитое яйцо (1 шт.), изюм (2 столовые ложки), сахар (2 столовые ложки), размешать и переложить в форму, смазанную сливочным маслом. Запекать в духовке около 15 мин. Подавать к столу с кислым вареньем.

Хрустящий яблочный пудинг

Очистить и нарезать дольками яблоки (6—8 шт. средних размеров) и разложить их на смазанной маслом сковороде. Смешать сахар ($^1/_2$ стакана), муку (2 столовые ложки с верхом), овсяные хлопья "Геркулес" ($4^1/_2$ столовой

ложки), корицу ($^3/_4$ чайной ложки), толченый мускатный орех ($^3/_4$ чайной ложки), размягченное сливочное масло (3 столовые ложки) и полученную массу выложить поверх яблок. Выпекать в горячей духовке до образования румяной корочки. Подавать теплым с ванильным мороженым.

Простой пудинг

Срезать корки с хлеба (100 г), нарезать его маленькими кубиками. Сковороду (миску) густо смазать сливочным маслом и в нее равномерно выложить изюм (100 г). Взбить яйца (2 шт.), сахар (2 столовые ложки) и молоко (2 чашки). Добавить молоко и ванильный порошок ($^1/_2$ чайной ложки) и снова взбить. Кубики хлеба выложить на сковороду, залить на 30 мин молоком. Сковороду покрыть вощаной бумагой и запекать пудинг в течение 1 ч.

Готовый пудинг подавать с подливой.

Для подливы джем (1 чашка) и сок лимона (1 чайная ложка) смешать с водой (1 чашка) и прокипятить, пока джем на распустится.

Сдобные булочки

Из муки (0,5 кг) на теплом молоке (1 стакан), дрожжей (40—50 г) приготовить опарное тесто и дать ему подойти в тепле. Растереть добела желтки (5 шт.) с сахаром (300 г), посолить, соединить с опарой, размешать, добавить остальную муку (0,5 кг), сливочное масло или маргарин (300 г). Дать еще раз подойти. Выложить тесто на доску, посыпанную мукой, разделать на шарики. Смазать противень жиром, уложить булочки на расстоянии не менее 2 см друг от друга, поставить на 20 мин в теплое место. Затем растереть муку, сметану и масло (по 1 столовой ложке), смазать этой массой каждую булочку и поставить в духовку. Выпекать 15 мин.

Венок

Пшеничную и блинную муку (по 1 стакану) смешать. Яйца (2 шт.) растереть с сахаром, постепенно добавляя

растительное масло ($^{1}/_{2}$ стакана), кислое молоко (1 стакан) и тертую цедру лимона (1 шт.). Замесить тесто, закрыть его и поставить на 30 мин в прохладное место. Затем тесто раскатать и густо засыпать сахаром ($1^{1}/_{2}$ стакана), свернуть рулетом и поместить в печку "чудо", смазанную растительным маслом и посыпанную мукой. Разрезать рулет на части шириной примерно в 2 пальца от края к центру, не дорезав у центра до конца. Каждую часть повернуть разрезом вверх — получится своеобразный венок. Дать тесту хорошо подойти и поставить "чудо" в духовку со средним жаром. Испеченный венок выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.

Персиковые пирожные

Из муки (250 г), сливочного масла или маргарина, нарезанного хлопьями (100 г), меда (50 г), яйца (1 шт.), корицы ($^{1}/_{2}$ чайной ложки) замесить тесто. Завернуть его в полиэтилен и положить на 1 ч в холодильник. Раскатать тесто на доске, подпыленной мукой, и выложить затем в формочки (диаметром 8 см), смазанные маслом и посыпанные мукой. Тесто наколоть вилкой.

Для начинки опустить персики (8 шт.) в горячую воду, удалить кожицу и косточки. Половинки персиков надрезать веером. Украсить каждое пирожное двумя половинками персиков и несколькими вымытыми ягодами смородины.

Для заливки смешать яйца (3 шт.), сливки (200 г) с сахаром (2 столовые ложки), полученной смесью полить пирожные, сразу поставить их в духовку, предварительно разогретую до 180°С, и запекать около 20—25 мин.

Соленые палочки

Растереть сливочное масло (100 г), добавить последовательно молоко (6 столовых ложек), муку (300 г), соль (1 чайная ложка), пищевую соду (1 щепотка) и вымесить умеренно крутое тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5 см и разрезать на полоски длиной около 10 см и шириной 1—1,5 см, смазать яичным желтком, посыпать тмином, уложить на смазанный сливочным маслом

противень и запекать в умеренно горячей духовке, пока палочки не подрумянятся.

Коврижка

Выпустить в миску яйца (2 шт.), добавить сахар (1 стакан), мед (2 столовые ложки), корицу и молотую гвоздику (по вкусу). Все перемешать, добавить сметану (1 стакан), пищевую соду (1 чайная ложка), муку (4 стакана) и вымешивать тесто в течение 10 мин. Для цвета в тесто для коврижки нужно добавить жженку. Для этого сахар (1—2 куска) пережечь на небольшой сковороде, разбавить водой ($1^1/_2$ столовой ложки), вскипятить.

Подготовленное тесто выложить на противень, смазанный сливочным маслом, и посыпать мукой, разровнять поверхность и поставить на 15—20 мин в нагретую духовку со средним жаром.

Печенье

Яйца (2 шт.) растереть с сахаром (1 стакан) добела, добавить размягченное масло или маргарин (250 г), пищевую соду ($^1/_2$ чайной ложки), перемешать и добавить муку (3 стакана). Замесить очень крутое тесто (как для лапши). Готовое тесто пропустить через мясорубку. Получившиеся жгутики разложить небольшими кучками в виде печенья на противень, слегка смазанный сливочным маслом, и поставить в духовку. Готовое печенье можно посыпать сахарной пудрой.

Эклеры

Сливочное масло (100 г) положить в эмалированную посуду и растопить в горячей воде (1 стакан). Сразу же после закипания снять масло с огня и, постоянно размешивая, добавить муку (1 стакан). В однородную массу вбить яйца (4 шт.), посолить и размешать. Противень смазать сливочным маслом и смоченной в воде ложкой выложить на него тесто. Выпекать в горячей духовке. Первые 20 мин ее лучше не открывать.

Для крема: молоко ($^1/_2$ стакана), сливочное масло (200 г), сахар (1 стакан), яйцо (1 шт.), ликер (2—3 чайные ложки).

После того как эклеры испекутся, начинить их кремом и поставить в холодильник.

Ягодный рулет

Для бисквита смешать желтки (6 шт.) с сахаром (2 шт.) и ванильный сахар (1 пакетик). Взбить белки с солью (1 щепотка) в крепкую пену. Добавить, взбивая, еще сахар (1 столовая ложка). Желтковую массу смешать с белковой. Добавить муку (2 столовые ложки), крахмал ($^2/_3$ столовой ложки), разрыхлитель (1 чайная ложка) и размешать. Выложить бисквитную массу на противень, покрыть вощаной бумагой, и выпекать около 8 мин в духовке, предварительно разогретой до 180°С. Вынуть бисквитный корж и выложить его на полотенце. Бумагу снять, а бисквит смазать подогретым джемом.

Для начинки взбить сливки (0,5 л) с сахаром (50 г) в крепкую пену. Выложить массу на бисквитный корж, сверху положить вымытые и очищенные ягоды. С помощью кусочка ткани свернуть бисквит в рулет. Завернутый в ткань рулет поставить на 1 ч в холодное место. Посыпать рулет сахарной пудрой.

Бисквитное пирожное "Виктория"

Просеять муку (1 стакан). Охлаждать сливочное масло или маргарин ($4^1/_2$ столовой ложки) в холодильнике в течение 1 ч. Охлажденное масло стереть с сахарной пудрой (7 столовых ложек). Вбить, добавляя по одному, яйца (3 шт.). Если смесь начнет свертываться, добавить немного муки. Добавить молоко ($^1/_2$ чашки): смесь должна получиться такой консистенции, чтобы стекать с ложки. Добавить ваниль (1 чайная ложка). Две маленькие сковороды диаметром около 7 см смазать сливочным маслом. Выложить в каждую по половине смеси и выпекать в горячей духовке 20 мин, остудить. (Бисквитное пирожное сохраняется 4—5 дней.)

Это пирожное можно приготовить без яиц: тогда добавить питьевую соду ($^1/_2$ чайной ложки).

Кофейное пирожное с орехами

Просеять муку ($4^1/_2$ столовой ложки). Стереть сливочное масло или маргарин ($^1/_2$ стакана) и сахар (4 столовые ложки). Вбить, добавляя по одному яйца (2 шт.). Добавить кофе (2 столовые ложки), измельченные ядра орехов (4 столовые ложки) и блинную муку (1 чайная ложка). Хорошо замесить. Добавить молоко (2—3 столовые ложки) и вымесить тесто консистенции жидкой сметаны. Смазать сливочным маслом маленькую сковороду (диаметром 6 см) и выложить в нее подготовленное тесто. Выпекать в горячей духовке в течение 20 мин, остудить. Украсить пирожное орехами (4 столовые ложки).

Вместо кофе можно использовать порошок какао.

Маленькие заварены с земляникой

Для теста свежие дрожжи (15 г) развести в молоке (5 столовых ложек), муку (250 г) просеять в миску. С помощью миксера вымесить тесто, добавив в муку разведенные дрожжи, размягченное сливочное масло или маргарин ($1^1/_4$ столовой ложки), сахар (1 чайная ложка), соль (1 щепотка) и яйца (3 шт.). Накрыть тесто полотенцем и оставить на 20 мин, чтобы подошло. Затем тесто снова вымесить и заполнить им на $^2/_3$ объема маленькие формочки (диаметром 3 см), смазанные топленым маслом и обсыпанные мукой. Дать тесту подойти в течение 15 мин, затем выпекать в духовке, разогретой до 180°С.

Для сиропа взять воду ($^1/_8$ л), сахар (3 столовые ложки без верха), ванильный сахар (1 чайная ложка), довести до кипения. Вынуть пирожные из формочек и еще теплыми пропитать сиропом.

Для крема вскипятить молоко ($^1/_4$ л). Смешать желтки (2 шт.), сахар (2 чайные ложки), муку (2 столовые ложки), сливочное масло ($^1/_2$ столовой ложки). Залить горячим молоком и взбить. Вылить массу обратно в кастрюлю и варить, помешивая, на медленном огне 1 мин. Слегка остудить и ароматизировать ромом (4 чайные ложки). Заполнить

пирожные охлажденным кремом. Сверху выложить землянику.

Абрикосовый торт

Для коржа приготовить песочное тесто. Муку (250 г) просеять с разрыхлителем ($^1/_2$ чайной ложки) и сахарной пудрой (2 столовые ложки). Сливочное масло ($2^1/_2$ столовой ложки) мелко порубить, смешать с яйцом и мучной массой. Завернуть тесто в полиэтилен и положить на 1 ч в холодильник. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и выложить в форму (диаметром 26 см), смазанную жиром и обсыпанную мукой. Сформовать бортик. Торт выпекать "слепым" способом. Для этого накрыть его вощаной бумагой, сверху насыпать сушеный горох и выпекать 15 мин в духовке, разогретой до 180°С. Затем бумагу и горох удалить.

Для крема молоко ($^1/_2$ л) довести до кипения. Желтки (3 шт.) смешать с сахаром ($^1/_4$ стакана), размягченным сливочным маслом ($1^1/_4$ столовой ложки), просеянной мукой (3 столовые ложки) и ванильным сахаром (1 пакетик), залить кипящим молоком, взбить крем и ароматизировать его абрикосовым ликером (40 мл). Остудить.

Для начинки абрикосы (750 г) разрезать пополам и удалить косточки. Корж намазать кремом, сверху выложить половинки абрикосов. Выпекать торт 40 мин в духовке, предварительно разогретой до 180°С. Готовый торт посыпать сахаром.

Торт с крыжовником

Для теста просеять муку ($2^1/_2$ стакана), разрыхлитель (1 чайная ложка) и сахарную пудру (4 столовые ложки). Хорошо вымесить, добавив сливочное масло (150 г), яйцо и желток (по 1 шт.). Тесто завернуть в полиэтилен и положить на 1 ч в холодильник. Затем раскатать тесто ($^2/_3$ объема) на поверхности, посыпанной мукой, и выложить в форму для торта (диаметром 26 см), сформовать бортики.

Для начинки взбить белки (4 шт.) в крепкую пену, добавить сахар (125 г), очищенный тертый миндаль (100 г) и цедру лимона (1 шт.). Половину полученной массы выложить на корж. Сверху положить вымытый и очищенный

16—598

крыжовник (400 г). Поверх ягод выложить оставшуюся массу. Из оставшегося теста оформить верх торта в виде решетки. Выпекать торт 40 мин в духовке, предварительно разогретой до 200°С.

Клубничный торт

Для бисквита отделить желтки от белков (3 шт.). Смешать желтки, яйцо (1 шт.), цедру апельсина (1 шт.), рубленые апельсиновые цукаты (20 г) и сахар ($^1/_4$ стакана). Взбить белки в крепкую пену, добавить сахар ($^1/_4$ стакана). Белковую массу ввести в желтковый крем вместе с мукой (4 столовые ложки), просеянной с разрыхлителем. Все осторожно перемешать. Бисквитной массой заполнить разъемную форму с высокими краями (диаметром 26 см), смазанную жиром, и выпекать 30 мин. в духовке, предварительно нагретой до 180°С. Готовый корж остудить.

Для начинки вымыть клубнику (750 г), очистить, отобрать 15 самых красивых ягод для украшения. Разрезать бисквит на 2 тонких коржа. Взбить сливки ($^1/_2$ л) с сахаром ($^1/_4$ стакана). Подогретый апельсиновый сок (4 столовые ложки) взбить вместе со сливками. Сливки ароматизировать вишневой водкой (1 столовая ложка). Нижний корж оградить бортиком формы. Выложить на корж клубнику, а поверх нее — сливки. Сверху накрыть вторым коржом.

Приготовить марципановую массу. Для этого накануне приготовления обдать кипятком миндаль (110 г), просушить, пропустить через мясорубку, тщательно вымесить с сахарной пудрой (80 г), белком ($^1/_2$ шт.) и ликером (1 чайная ложка) и поставить на 24 ч в холодное место. Еще раз вымесить марципановую массу, добавив просеянную сахарную пудру (4 столовые ложки), а при желании — зеленый пищевой краситель. Марципановую массу положить в полиэтилен и раскатать в лепешку по размерам торта. Убрать бортик разъемной формы. Марципановую лепешку положить на торт, слегка посыпать сахарной пудрой. Взбить сливки с оставшейся сахарной пудрой и полученной массой смазать края торта. Украсить края торта разрезанными на кружочки ягодами. Верх торта украсить половинками ягод, а по желанию — листочками мяты.

Торт из печенья.

Сварить крем. Для этого заварить в молоке (1 стакан) муку (2 столовые ложки), добавить сахар (2 столовые ложки), ванильный порошок (1 щепотка). Вместо ванильного можно использовать высушенную и толченую лимонную, мандариновую или апельсиновую корочку ($^1/_2$ чайной ложки). Послойно уложить в форму печенье (400 г) и крем. Сверху закрыть крем печеньем. Поставить на несколько часов в прохладное место, чтобы крем хорошо впитался в печенье и оно стало мягким.

Свадебный торт

Приготовить отдельно бисквитную массу для трех коржей. Отделить белки от желтков (7 шт.), желтки взбить с теплой водой (5 столовых ложек) и сахаром (125 г) в белую пену. Просеять муку (1 стакан, без верха), разрыхлитель (1 неполная чайная ложка) и крахмал ($^1/_4$ стакана). Взбить белки в крепкую пену, добавив сахар ($^1/_4$ стакана). Взбитые белки и мучную смесь постепенно смешать с желтковым кремом. Бисквитную массу для одного коржа вылить в форму размером (30x25 см), смазанную жиром и обсыпанную мукой, разровнять. Каждый корж выпекать в духовке, предварительно разогретой до 180°С, около 50 мин. (Если есть две формы, можно одновременно выпекать два коржа.) Готовые коржи поставить остывать на ночь.

Изготовить из бумаги шаблоны для "облаков". Положить рядом два бисквитных коржа, наложить маленький и большой шаблон, вырезать "облака". Из третьего коржа вырезать "облако" средней величины. Сбрызнуть бисквитные "облака" вишневой водкой (10 столовых ложек). Подогреть абрикосовый джем (720 мл) и пропустить через сито. Смазать верх "облаков" джемом и наложить их друг на друга. Еще раз промазать поверхность бисквита джемом.

Для крема сливочное масло (600 г) взбить в пену. Добавить просеянную сахарную пудру (250 г) и ванильный сахар (2 пакетика). Постепенно добавлять, продолжая взбивать, желтки (8 шт.) и вишневую водку (2 столовые ложки). Смазать торт кремом.

Для украшения приготовить марципановую массу. Для этого накануне приготовления обдать кипятком миндаль

(110 г), просушить, пропустить через мясорубку, тщательно вымесить с сахарной пудрой (3 столовые ложки с верхом), белком ($^1/_2$ шт.), ликером ($^1/_2$ чайной ложки) и поставить на 24 ч в холодное место. Затем марципановую массу еще раз вымесить с сахарной пудрой (150 г). Часть марципана окрасить пищевым красителем. Слепить из марципана "жениха" и "невесту". Сахарную пудру (2 столовые ложки) смешать с порошком какао ($^3/_4$ столовой ложки) и небольшим количеством горячей воды. Полученной смесью смазать фрак и шляпу "жениха". Из оставшегося марципана вырезать небольшие звездочки. Посадить "жениха" и "невесту" на верхнее облако. Украсить облака звездами, цветным сахаром и сахарными шариками.

Цветочный торт

Для бисквита отделить белки от желтков (5 шт.). Взбить желтки, теплую воду (4 столовые ложки), сахар ($^3/_4$ стакана) и ванильный сахар (8 г). Просеять муку (5 столовых ложек), крахмал (4 столовые ложки с верхом) и разрыхлитель (3 неполные чайные ложки). Взбить белки, добавив сахар ($^1/_4$ стакана). Смешать с желтковым кремом мучную смесь и очищенный тертый миндаль (50 г). Вылить бисквитную массу в круглую разъемную форму с высокими краями (диаметром 26 см), смазанную маслом и обсыпанную мукой. Выпекать бисквит около 35 мин в духовке, разогретой до 176°С. Поставить остывать на ночь.

Бисквит разрезать на 3 коржа. Верхний корж разделить на 8 частей. У каждой части отрезать правый угол.

Апельсиновый джем (400 г) подогреть, пропустить через сито и смазать им куски бисквита.

Для глазури смешать просеянную сахарную пудру (300 г) с белками (2 шт.) и соком лимона (1 чайная ложка). Глазурь разлить в 4 блюдечка (оставив немного для орнамента) и окрасить пищевым красителем. Глазурью одного цвета смазать по два кусочка бисквита и оставить для высыхания. Оставшуюся белую глазурь, заполнив ею кондитерский шприц, использовать для орнамента.

Для крема размягченное сливочное масло или маргарин (250 г) взбить до консистенции сметаны, добавить просеянную сахарную пудру (4 столовые ложки), яичный

ликер ($^1/_8$ л) и взбить. Нижний корж смазать кремом, накрыть вторым коржом. Края торта смазать кремом, украсить листочками миндаля. Сверху выложить куски торта и украсить середину розочкой из крема.

Торт бисквитный

Белки (2 шт.) взбить, добавить сахар (4 столовые ложки), продолжать взбивать, постепенно добавляя желтки и муку (4 столовые ложки). Выпекать в форме. Остывший бисквит разрезать горизонтально и смазать слои и верх вареньем. Сверху посыпать мелко нарубленными ядрами орехов (1 столовая ложка).

Виноградный торт с начинкой "сабайон"

Для миндального бисквита отделить белки от желтков (5 шт.). Слегка взбить желтки с теплым вином (4 столовые ложки), сахаром ($^1/_2$ стакана) и тертой цедрой лимона (1 шт.). Взбить белки с соком лимона (1 шт.) и сахаром в крепкую пену. Смешать белковую смесь, просеянную муку (5 столовых ложек) и миндаль (1 столовая ложка) с желтковым кремом. Полученной массой заполнить смазанную маслом или маргарином разъемную форму диаметром 26 см и выпекать 25—30 мин в духовке, предварительно разогретой до 180°С. Готовый бисквит охладить и разрезать вдоль пополам.

Для начинки подогреть белое вино ($^1/_4$ столовой ложки), лимон (2 кружочка), гвоздику (1 шт.), корицу (1 палочка) и дать смеси настояться около 10 мин. Смешать яйца (4 шт.), сахар ($^3/_4$ стакана), ванилин (8 г) и соль (1 щепотка). Залить все горячим вином, предварительно вынув пряности и лимон, и на водяной бане взбивать крем до загустения около 2 мин. Готовый крем поставить в холодильник. Незадолго до того как крем начнет застывать, добавить сливки (400 г), взбитые с сахаром (2 чайные ложки) в крепкую пену.

На нижний корж надеть бортики разъемной формы, залить корж кремом, накрыть вторым коржом.

Вымыть виноград (0,5 кг), виноградины разрезать пополам и вынуть косточки. Выложить на бисквит виноград

и очень тонко нарезанные кружочки лимона. Приготовить заливку из сахара (2 столовые ложки) и белого вина ($^1/_4$ столовой ложки) и облить ею ягоды. Когда желе застынет, снять борта разъемной формы, смазать края торта сливками и посыпать лимонной цедрой. Украсить торт листочками мяты.

Вместо вина можно использовать светлый виноградный сок. В этом случае в крем нужно добавить сок лимона (1 шт.).

Напитки

Лимонный напиток

Выжать сок лимона (1 шт.), добавить сахар ($^3/_4$ стакана), развести газированной водой (4 стакана). Добавить тонко нарезанные ломтики лимона. Охладить.

Молочно-клубничный напиток

Ягоды клубники (300 г) нарезать, засыпать сахаром (1 стакан), дать ему впитаться (в течение 30—40 мин), залить молоком (4 стакана).

Напиток из ягод

Черную смородину (100 г), белую смородину (50 г), малину (150 г), нарезанные яблоки (2 шт.) варить в течение 10 мин в воде (4 стакана). Напиток процедить, добавить сахар (1 стакан), снова вскипятить и охладить.

Напиток с дыней

Нарезать кубиками дыню (0,5 кг), посыпать сахаром (1 стакан), сбрызнуть соком лимона (1 шт.). Дать дыне пропитаться сахаром в течение 30—40 мин, залить газированной водой.

Молочно-малиновый напиток

Растереть малину (300 г) с сахаром (1 стакан), залить молоком (4 стакана). Охладить.

Молочно-апельсиновый напиток

Отжать сок апельсинов (3 шт.), смешать с молоком (3 стакана) и сахаром ($^3/_4$ стакана), взбить веничком. Охладить.

Вместо апельсинов можно использовать готовый сок.

Напиток из мандаринов и яблок

Очистить мандарины (5 шт.), нарезать яблоки (300 г). Залить мандарины, их кожуру и яблоки водой (3 стакана) и варить 10 мин. Процедить жидкость, добавить сахар (3/4 стакана) и довести до кипения, чтобы сахар полностью растворился. Охладить.

Фруктовый чай

Заварить чай (из расчета 2 чайные ложки чая на 2 стакана воды). Процедить. Отварить в течение 10 мин с сахаром (1 стакан) черную смородину (100 г) и нарезанные яблоки (2 шт.) в воде (3 стакана), процедить, остудить. Смешать с остывшим чаем, добавить нарезанные тонкими ломтиками лимон и апельсин (по $^1/_2$ шт.). Лимон и апельсин предварительно (до разрезания) обдать кипятком.

Лимонно-вишневый напиток

Вишню (400 г) варить в воде (4 стакана), добавить кожуру лимона ($^1/_2$ шт.) и поварить еще 2 мин. Процедить, добавить сахар (1 стакан), снова вскипятить. Охладить.

Напиток из черноплодной рябины

Черноплодную рябину (100 г), сливы (100 г) и нарезанные яблоки (2 шт.) залить водой (4 стакана), добавить черносмородинные и вишневые листья (по 2 шт.), кипятить 10 мин. Напиток процедить, добавить сахар (1 стакан), снова вскипятить. Охладить.

Фруктово-винный напиток

Белое вино (1 стакан) развести водой (2—3 стакана), добавить немного ликера или коньяка, сахар ($^3/_4$ стакана), вы-

жать в напиток сок лимона ($^1/_2$ шт.), добавить фрукты: дольки мандарина (или апельсина), персики, абрикосы и очищенные и разрезанные на дольки яблоки (по 100 г). Охладить. Вместо свежих фруктов можно использовать любые консервированные.

Напиток "Мятный"

Кефир (1 стакан), сок лимона ($^1/_2$ шт.), вымытую и мелко нарезанную мяту (1 веточка), мед (1 столовая ложка) и желток (1 шт.) вылить в миксер, добавить мороженое (50 г) и взбить до образования пены. Напиток влить в высокий бокал и украсить ломтиком лимона.

Напиток "Дынный"

Дыни (2 шт.) разрезать поперек пополам, удалить семена. Одну половину отложить. Из остальных круглой выемкой вырезать мякоть. Отложенную половину очистить, края вырезать зубчиками, стенки внутри обсыпать сахаром (2—4 чайные ложки). Положить в дыню 4 кубика льда и вырезанную мякоть дынь. Добавить апельсиновый ликер (80 мл) и залить охлажденным шампанским. Подавать с толченым льдом.

Напиток "Цитрусовый"

Лимоны (2 шт.) и апельсин (1 шт.) хорошо вымыть и нарезать дольками. Любые ягоды (200 г) помыть, очистить, при необходимости нарезать. Из лимонов (2 шт.) и апельсина (1 шт.) выжать сок. Ягоды, лимонные и апельсиновые дольки положить в крюшонницу, залить соком и перемешать с жидким цветочным медом (100 г). Перед подачей на стол влить в полученную смесь красное вино (2 л) и минеральную воду (1 л). Подавать с кубиками льда.

Вишневый коктейль

Вишневый сироп (3 столовые ложки), молоко (0,5 л), мороженое (200 г) хорошо взбить. Вишню без косточек разложить в бокалы и залить приготовленной смесью.

Фруктовый шербет

Фрукты и ягоды — ежевику, персики, малину, сливы (0,5 кг) — измельчить в миксере или протереть через сито. Добавить сахар (100 г) и сок лимона (1 шт.). Выложить фруктовую массу в миску и замораживать в морозильной камере не менее 3 ч. Замороженную фруктовую массу еще раз измельчить в миксере, чтобы она стала нежнее, а затем снова положить на 30 мин в морозильную камеру.

Апельсиновый шербет

Смешать апельсиновый сок (300 мл), сок лимона (1 шт.), сахар (2 чайные ложки) и белое вино или шампанское ($^{1}/_{8}$ л). Эту смесь заморозить, как указано в рецепте "Фруктовый шербет".

Напиток "Абрикосовый"

Смешать в миксере до консистенции пюре зрелые абрикосы без кожицы (4 шт.), простоквашу или кефир (2 столовые ложки) и сок лимона ($^{1}/_{2}$ шт.). Вылить в бокалы, добавив мороженое (по 50 г).

Напиток "Смородиново-апельсиновый"

Смешать сок черной смородины (80 мл), апельсиновый сок (80 мл) и мед (1 чайная ложка). В бокал положить кубики замороженного апельсинового сока и залить смесью соков. Можно разбавить минеральной водой.

Клубничный шербет

Клубнику (250 г) очистить, вымыть, размять в пюре. Сок лимона (1 шт.), розовое вино ($^{1}/_{8}$ л), сахар ($^{1}/_{2}$ стакана) и белок (1 шт.) смешать с клубничным пюре.

Напиток яблочно-сливовый

Очистить от косточек сливы (200 г), нарезать яблоки (3 шт.) и варить в воде (3 стакана) на медленном огне 10 мин. Отцедить жидкость, добавить сахар ($^{3}/_{4}$ стакана) и еще раз вскипятить. Охладить.

Рецепты здоровья

Как бы ни были привлекательны рецепты для начинающих, их нельзя рекомендовать для повседневного употребления на протяжении всей жизни. Отказ от мясных и рыбных продуктов является только первым, хотя и очень важным, шагом на пути к оздоровлению. Существует еще ряд вредных факторов, связанных с питанием, которых следует избегать. К ним относятся некоторые продукты, пищевые добавки и способы кулинарной обработки.

К продуктам, которых следует избегать, относятся следующие: поваренная соль, сахар-рафинад, пищевая сода, уксус, перец, натуральный кофе, какао, шоколад, крепкий чай, все виды алкогольных напитков. Эти продукты можно заменить:

1) соль (хлористый натрий) — морской солью (в соотношении 2:1), приправой из толченого чеснока, тертой редьки или хрена с соком лимона и растительным маслом;

2) сахар — медом, изюмом, курагой, инжиром и другими сладкими сушеными фруктами;

3) натуральный кофе — кофейными напитками из цикория, ячменя, ржи и овса;

4) крепкий чай — травным чаем, например чаем из различных общеукрепляющих растений, предложенным В.А. Иванченко.

Общеукрепляющий чай "Осень"

Перемешать плоды шиповника (3 чайные ложки), плоды облепихи (3 чайные ложки), траву золототысячника (1 чайные ложка), корень одуванчика (2 чайные ложки), корень солодки (2 чайные ложки), залить водой (1 л) и кипятить в течение 10 мин. Затем чай настаивать 1 ч, после чего процедить. Пить рекомендуется по $^1/_4$—$^1/_3$ стакана с медом (1—2 чайные ложки).

Предлагаем еще несколько рецептур травного чая И.М. Литвиной (цифры в скобках соответствуют количеству частей):

Душица (3), зверобой (3), мята перечная (3), лепестки (1) и плоды (1) шиповника.

Зверобой (1), душица ($1^1/_2$), плоды шиповника ($^1/_2$).

Сушеная красная рябина (1), сушеная малина ($^1/_4$) и немного листьев смородины.

Листья чабреца (1), зверобой (1) и брусничный лист ($^1/_5$).

Плоды шиповника (1) и красная рябина (1), сушеная черная смородина ($^1/_2$), горсть сухих земляничных листьев.

Сушеные или свежие листья черники, земляники, черной смородины в любых пропорциях.

Листья плодовых деревьев (сливы, вишни, яблони, облепихи, шиповника) в любых пропорциях;

5) готовый хлеб, поступающий в продажу, — заменителями.

Это — а) бессолевые коржи;

б) хлеб из ржаной муки цельного помола, замешанный на газированной воде;

в) хлеб с проросшим зерном;

г) хлеб из каш.

Изготовление домашнего вегетарианского хлеба позволяет исключить из рациона такие вредные вещества, как дрожжи, соль, различные добавки, соду, которые используются при выпекании хлебных изделий на заводах.

Сухие коржи

Муку, желательно не высшего сорта, развести водой так, чтобы получилось крутое тесто, разделать на лепешки, раскатать их скалкой (можно бутылкой), а затем подсушить на раскаленной сухой сковороде до хрустящего состояния.

Мягкий хлеб

Замесить муку не очень круто на газированной воде, дать тесту немного подняться. Затем разделать его на булочки и выпекать в духовке.

"Хлеб" из каш

Отварить крупы — овсяную, гречневую, рисовую, перловую, пшено. Желательно за несколько часов до варки замочить их. Полученную после варки массу выложить на блюдо для заливного (противень, глубокую сковороду). Остывшее изделие разрезать на куски и подавать к супам вместо хлеба.

Вместо хлеба, выпеченного в домашних условиях, можно использовать ржаной хлеб грубого помола, а также хлеб "Здоровье", докторский, бессолевой.

Нежелательно употребление продуктов, содержащих много соли, например сыров. Из них предпочтительнее нежирные сыры типа сулугуни или брынза, которые можно вымачивать.

Пищевые добавки (красители, ароматические вещества, пищевые кислоты, вкусовые вещества, антисептики) входят, как правило, в состав готовых продуктов или полуфабрикатов. Так, они содержатся в большинстве кондитерских изделий, консервах, копченостях, маринадах, напитках. Введение этих веществ в организм вместе с продуктами

питания приводит к нарушениям обмена веществ, что в свою очередь провоцирует ряд заболеваний. Безусловно, продукты, содержащие эти добавки, должны быть исключены из рациона вегетарианца.

Что касается способов кулинарной обработки, то к вредным следует отнести жаренье, а особенно повторное жаренье на том же масле (при этом образуются канцерогенные вещества); многократную термическую обработку (припускание, тушение, затем варка); копчение (образуются канцерогенные примеси); соление (избыток поваренной соли). Сюда же можно отнести длительное кипячение (разрушаются белки и витамины); рафинирование (например, подсолнечное масло лишается фосфолипидов); технологическую обработку зерна (например, полировка риса, размол зерна, в результате которого получается мука высшего сорта, лишенная полезных качеств).

Весьма нежелательно употребление консервов.

Говоря о вредных веществах, образующихся в результате различных процессов обработки пищи, нельзя не сказать о роли материала, из которого изготовлена посуда. Так, использовать алюминиевую, медную, пластмассовую посуду не рекомендуется: хранить и готовить пищу следует только в стеклянной, керамической или эмалированной посуде.

Ценность предлагаемых рецептов здоровья заключается в том, что в них не используются вредные продукты и вредные приемы кулинарной обработки. Основополагающие принципы, по которым составлены данные рецепты, это — снижение калорийности и жирности рационов питания, введение в рацион большого количества растительных продуктов, в частности салатов из сырых овощей, фруктов: ведь потребление сырых растительных продуктов дает быстрое насыщение, а следовательно, позволяет уменьшить объем потребляемой пищи, что ведет к снижению веса и оздоровлению. Здоровое питание, кроме того, предусматривает 1-2 разгрузочных дня в неделю. В эти дни в основном рекомендуются овощи и фрукты в сыром виде.

В перечень "Рецептов здоровья" не случайно не включены рецепты закусок. Назначение закуски, как известно, возбуждать аппетит, тогда как идея здорового питания заключается именно в том, чтобы потреблять минимальное

количество пищи, т.е. ровно столько, сколько необходимо для насыщения. Как мы помним, Г. Шелтон рекомендует: "Прежде чем сесть за стол, нужно очень сильно проголодаться". Таким образом, вопрос о необходимости возбуждать аппетит отпадает сам собой.

Не приводятся также рецепты напитков. Почему? — Да потому, что для утоления жажды рекомендуется вода, которую, кстати, нежелательно пить сразу после еды, так как она разбавляет желудочный сок. По этой же причине лучше отказаться от привычки пить чай сразу после обеда. Кстати, у человека, умеренно потребляющего соль, причем не поваренную, а морскую, или вовсе обходящегося без нее, не возникает потребности все время пить, как это свойственно людям, питающимся острой, соленой, жирной пищей.

Что касается готовых напитков, имеющихся в продаже, особенно таких, как пепси-кола, кока-кола, фанта, тархун и др., то они совершенно нежелательны, поскольку содержат различные добавки, имеющие высокое содержание неполезных химических веществ.

Как полезные напитки предлагаются соки, изготовленные в домашних условиях.

Чтобы питание стало источником здоровья, необходимо отказаться от некоторых традиционных представлений о том, как следует питаться, в частности об использовании на десерт фруктов, т.е. после приема пищи. В действительности фрукты нужно есть до еды, а еще лучше — ни до, ни после, а отдельно. То же можно сказать и о сладостях.

Для утоления голода вовсе не обязательно приготавливать сложные блюда: достаточно съесть горсть орехов или полстакана изюма. Для человека с хорошим аппетитом изощренная кулинарная обработка становится излишней — его более привлекают естественный запах и вкус каждого продукта в отдельности.

В отношении того, как часто питаться, когда принимать пищу и сколько, существует точка зрения, общая для гигиенических систем древних, например йоги, и для философии современных врачей-натуропатов. Итак, наиболее обильный и калорийный прием пищи рекомендуется в середине дня (йоги, например, считают наиболее подхо-

дящим временем интервал между 12 и 18 ч.). Таким образом, первый прием пищи, в утренние часы, нужно пропустить или ограничиться соком. Плотно есть перед сном нежелательно. Однако многие все-таки испытывают необходимость в ужине. Советуем обходиться преимущественно растительной пищей.

Готовых меню здоровья мы также не предлагаем, и это не случайно: меню, на наш взгляд, должно составляться только для конкретного лица. Еще древнеиндийские медики отрицали полезность универсального меню. Современные ученые также считают, что необходима особая наука — генетотрофия, которая будет заниматься составлением рационов питания в зависимости от генетических особенностей человека, с учетом пола, рода занятий и пр.

Соки

Соки, приготовленные из сырых овощей и фруктов с помощью соковыжималки, рекомендуется употреблять сразу же после приготовления. Можно для приготовления сока использовать один вид фруктов или овощей.

Вот несколько рецептов приготовления соков из нескольких компонентов из книги Н.У. Уокера "Сырые овощные соки".

Выход соков — 450 г.

Цифры указывают, сколько частей составляет каждый из компонентов.

1 Морковь — 3
Сельдерей — 4
Петрушка — 2
Репа — 2
2. Морковь — 7
Яблоко — 6
Перец (зеленый) — 4
3. Морковь — 11
Капуста — 6
4. Морковь — 8
Сельдерей — 5
Редис — 3
5. Морковь — 12
Одуванчик — 4
6. Морковь — 11
Одуванчик — 3
Шпинат — 3
7. Морковь — 11
Апельсин — 5
8. Морковь — 13
Свекла (с ботвой) — 3
9. Морковь — 8
10. Морковь — 7
Свекла — 3
Зеленый салат — 4
Репа — 2
11. Морковь — 8
Сельдерей — 6
Репа — 2
12. Морковь — 12
Свекла — 3
13. Морковь — 9
Яблоко — 7
Свекла — 3
Огурец — 3
14. Грейпфрут — 6
Апельсин — 7
Лимон — 3
15. Морковь — 11
Гранат — 5
16. Морковь — 9
Свекла — 3
Гранат — 4
17. Морковь — 7
Зеленый салат — 5
Гранат — 4
18. Капуста (белокочанная) — 5
Сельдерей — 11

Разумеется, исходить нужно из реальных возможностей, а потому автор вполне допускает приготовление сока из одного вида овоща или фрукта.

Салаты

Салат "Здоровье"

Натереть на крупной терке морковь (2 шт.), яблоки (2 шт.), огурцы (2 шт.), редис (5—6 шт.), нарезать соломкой свежую капусту (200 г). Все перемешать, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из огурцов

Свежие огурцы (4 шт.) очистить, нарезать тоненькими кружочками. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и заправить соком лимона (2 столовые ложки) и растительным маслом (1-2 столовые ложки).

Салат из моркови и репы

Морковь средней величины (2 шт.) и небольшую репу (2 шт.) очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки (2 ст. ложки), растительное масло (2—3 столовые ложки). Перемешать. Украсить кусочками моркови и репы.

Салат из сладкого перца со свежими огурцами

Крупный сладкий перец (4 шт.) с вынутой сердцевиной обдать кипятком и нарезать брусочками. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы (2 шт.) и мелко нарезанные луковицу и чеснок (3—4 зубчика). Заправить растительным маслом (3—4 столовые ложки) и украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из тыквы и дыни с медом

Натереть на крупной терке тыкву (200 г), нарезать тонкими ломтиками дыню (200 г), добавить лимонный сок (2 столовые ложки), смешанный с медом (2 столовые ложки).

Салат из моркови с яблоками и изюмом

Натереть на крупной терке морковь (2—3 шт.), нарезать тонкой соломкой яблоки (2—3 шт.). Замочить изюм (1 стакан) в кипяченой воде на 20—30 мин. Соединить с морковью и яблоками. Украсить яблоками и морковью. Заправить разведенным водой медом.

Салат из свеклы и редьки с черносливом

Натереть на крупной терке отварную и очищенную свеклу (4 шт.) и очищенную редьку. Залить чернослив ($^1/_2$ стакана) кипятком и оставить для набухания на 20—25 мин. Затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать со свеклой и редькой и заправить растительным маслом.

Салат из тыквы, дыни и яблок

Натереть на крупной терке тыкву (500 г), крупные яблоки (2 шт.) и дыню (500 г). Заправить разведенным медом ($^1/_2$ стакана).

Салат из помидоров с яблоками

Мелко нарезать помидоры (средних размеров 3—4 шт.) и яблоки (3—4 шт.). Заправить сметаной (3—4 столовые ложки). Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Летний салат

Молодой картофель (500 г) очистить и отварить. Затем картофель и огурец нарезать ломтиками, сладкий перец (2 шт.) — длинными полосками, как лапшу. Мелко нарезать зелень укропа. Подготовленные продукты выложить в салатницу, залить соком лимона и растительным маслом (2 столовые ложки), тщательно размешать. Украсить листьями зеленого салата или редисом.

Салат картофельный с майонезом и яблоками

Вымытый картофель (500 г) запечь в духовке. Очистить картофель горячим. Очень мелко нарезать очищенный и

вымытый корень сельдерея и петрушки. Очистить и нарезать ломтиками яблоки (500 г). Все подготовленные продукты сложить в салатницу и перемешать.

Приготовить майонез из яйца, растительного масла (120 г), лимона ($^1/_2$ шт.) и заправить им салат.

А теперь предлагаем рецепты салатов для сыроедов известного в стране натуриста Вагэ Даниэляна. Эти рецепты просты в изготовлении и доступны. И, что особенно важно, систематическое введение в рацион салатов из сырых овощей позволяет обеспечивать достаточное количество пищевых волокон, а значит, снижать риск онкологических заболеваний.

Салат из краснокочанной капусты

Нашинковать капусту ($^1/_4$—$^1/_2$ кочана), добавить натертое на крупной терке яблоко, залить соком лимона (2 столовые ложки), смешанным с растительным маслом (1 столовая ложка), медом ($^1/_2$ чайной ложки).

Салат из моркови с хреном

Натереть на терке морковь (2 шт.), натереть хрен ($^1/_3$ количества моркови), смешать, залить сметаной ($^1/_3$ стакана), добавить сок лимона или уксус (1 чайная ложка). Украсить салат зеленью петрушки.

Супы

Молочный суп из цветной капусты

Кочан средней величины очистить и разделить на кочешки, залить кипятком (5 стаканов), посолить морской солью и варить до мягкости. Добавить крупу (3 столовые ложки) и к концу варки долить свежее молоко (2 стакана). Суп довести до кипения, снять с огня, положить сливочное масло (1 столовая ложка), посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп молочный с морковью и яблоками (холодный)

Натереть на крупной терке морковь (4 шт.), яблоки (3 шт.), залить холодным молоком (1 л), добавить мед (2 столовые ложки).

Бульон для супа

Для бульона можно использовать зелень цветной капусты, ботву и верхушки моркови. Зелень нужно хорошо промыть, положить в кастрюлю, вскипятить. Приготовленный таким образом бульон можно добавлять в суп-пюре и другие супы. Для придания бульону остроты в него можно положить сладкий перец и репчатый лук.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

Очистить и мелко нарезать лук-порей (2—3 стебля) и морковь (2 шт.), залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист ($^1/_2$ шт.). Когда морковь станет мягкой, нарезать кубиками картофель (3—4 шт.) и опустить в суп вместе с рисом (1 столовая ложка). Готовый суп снять с огня, заправить сливочным маслом (3 столовые ложки) и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать суп с коржами (см. "Вегетарианский хлеб").

Фруктовый суп с рисом

Сухофрукты — яблоки, груши, изюм, урюк, курагу (1 стакан) хорошо промыть в теплой воде, затем залить на 8 ч холодной водой (3 стакана). Отварить рис ($^1/_2$ стакана), остудить и соединить с сухофруктами и настоем от них. Можно заправить сливками.

Суп-пюре из цветной капусты

Очистить и промыть цветную капусту (1 кочан), разобрать на мелкие кочешки и отварить их в подсоленной воде. Отобрать несколько хорошо сохранившихся кочешков, а остальные протереть через сито. Положить в воду, в которой варилась капуста, добавить горячее молоко (1 стакан) и варить примерно 5 мин. Готовый суп заправить желтками (2 шт.) и соком лимона. Перед подачей положить в каждую тарелку по нескольку вареных кочешков и немного сливочного масла.

Суп-пюре из гороха

Горох (2 стакана) сварить в подсоленной воде. Воду слить, а горох протереть через сито. Варить еще 5—6 мин.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (1 столовая ложка) и заправить маслом. Вместо хлеба подать коржи.

Суп-пюре из крапивы

Перебрать и промыть молодую крапиву (250 г), опустить в кипяток и варить 5—10 мин. до мягкости. Затем пропустить через мясорубку или порубить ножом. Поджарить на сухой сковороде муку (3 столовые ложки), развести ее отваром крапивы. После этого смешать с крапивой,6 посолить и варить суп 5—10 мин. Затем заправить сливочным маслом (1 кусочек). Подавать с коржами или со сваренным вкрутую яйцом.

Суп-пюре из картофеля

Вариант 1. Картофель (500 г), луковицу, морковь, пастернак, сельдерей (по 1 шт.), сливочное масло (1 столовая ложка), зелень петрушки (1 пучок) варить в воде (1,5 л). Когда овощи станут мягкими, их нужно протереть через сито. Можно протереть только картофель. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Перед подачей к столу заправить суп яичным желтком или кусочком сливочного масла, которые нужно положить в каждую тарелку. Коржи также положить в суп.

Вариант 2. К овощам добавить капусту, цветную или белокочанную, сладкий перец.

Вариант 3. К овощам добавить грибы (белые или шампиньоны).

Суп из крапивы с брынзой

Очистить и промыть молодую крапиву ($^1/_4$ кг) и опустить в кипящую воду на 5—10 мин. Слить воду, порубить мелко крапиву. Отдельно сварить вегетарианский бульон с картофелем, луком, морковью, петрушкой. Добавить в него крапиву. Варить 1—2 мин. Сняв с огня, добавить измельченную брынзу и растительное масло.

Картофельный суп обыкновенный

Морковь (2 шт.), сельдерей, корень петрушки, луковицу и пастернак, нарезанные на 4 части, варить в кипящей воде (1,5 л). Когда овощи будут почти готовы, добавить разрезанный на 4 части картофель. Отдельно смешать в суповой миске сметану и желток. Когда картофель сварится, добавить, тщательно размешивая, сметану, а затем мелко нарезанную зелень.

Суп из помидоров

Нарезать крупные помидоры (5—6 шт.) и сварить в подсоленной воде (2 стакана). Затем протереть через сито. Полученный бульон снова поставить на огонь, добавив воду (2 стакана) и рис ($^1/_2$ стакана). Рис можно заменить вермишелью или лапшой ($^1/_2$ стакана). Сняв с огня, добавить кусочек сливочного масла. Затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать суп с сухариками.

Суп вегетарианский (зимний)

Нарезать крупными кубиками картофель (4—5 шт.). Потушить в воде морковь (2 шт.), корень петрушки, луковицу. Заранее перебрать, промыть и положить в холодную воду на 4—5 ч фасоль (1 стакан). Сварить и добавить картофель и овощи, а за 10 мин до готовности — измельченную брынзу (100 г).

Суп-пюре из кабачков

Очистить и вымыть кабачки (2 шт.), мелко нарезать и отварить в подсоленной воде вместе с луковицей. Слить воду, а кабачки пропустить через мясорубку или протереть через сито. Смешать с отваром.

Отдельно поджарить на сухой сковороде муку (3 столовые ложки) или манную крупу, развести отваром или водой и ввести в суп. Варить еще 5—6 мин. Заправить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп-пюре из овощей

Овощи (3—4 вида), нарезанные на кусочки, варить 10 мин. Добавить воды и протереть через сито. Нагреть и заправить сливками или молоком.

Варианты набора овощей для супа могут быть такими:

а) картофель, морковь и репчатый лук (по 2 шт.);

б) свежая капуста, репчатый лук и красная свекла (можно разбавить томатным соком);

в) кабачки и морковь (влить воды, разбавить молоком).

Суп из свежих грибов

Очистить и мелко нарезать грибы (25 г) и опустить в кипящую подсоленную воду. Спустя 30 мин добавить подсушенную в духовке муку (1 столовая ложка с верхом), разведя ее в небольшом количестве чуть теплой воды, лавровый лист (1–2 шт.), после чего суп варить еще 10 мин. Вместо муки суп можно заправить картофелем или лапшой. Перед тем как снять суп с огня, положить в него сливочное масло (50 г). Перед подачей к столу посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп из кабачков

Очищенные кабачки (500 г) нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним манную крупу или рис ($^1/_2$ стакана). Перед окончанием варки заправить суп сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Суп гороховый
(или чечевичный, или фасолевый, или ячневый)

Замочить бобовые (или крупу) на несколько часов, а затем варить около 1,5 ч до готовности. Добавить сельдерей, сладкий перец, корень петрушки или пастернака, зелень петрушки и варить еще 20 мин.

Борщ холодный

Хорошо вымыть некрупную свеклу (4 шт.), залить водой (2 стакана) и соком лимона, варить 30 мин. Вынуть свеклу, натереть на мелкой терке, положить опять в суп, добавить воду (1 стакан), томатный сок (1—2 стакана), приправить сметаной. Остудить.

Суп томатно-огуречный

Овсяные хлопья (3 столовые ложки) залить водой ($^2/_3$ стакана). Дать постоять несколько часов, затем добавить протертый огурец, смешанный с таким же количеством помидоров. Всыпать в суп горсть рубленой зелени петрушки или сельдерея.

Суп из красной фасоли

Залить красную фасоль (500 г) водой (6 стаканов) и варить до готовности. Когда фасоль разварится, размять ее, чтобы не осталось целых зерен, добавить очищенные толченые грецкие орехи (100 г), нарезанные луковицы (1-2 шт.), зелень петрушки, кинзы, укропа, сельдерея и варить еще 5—7 мин.

Вторые блюда

Картофель, фаршированный брынзой или сыром

Картофель (4 шт.) очистить и вымыть. Разрезать пополам, выскоблить сердцевину и наполнить тертым сыром (150 г). Каждую половинку закрыть тонкой крышкой из картофеля; картофелины уложить на противень, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и выпекать в духовке.

Капуста с маслом

Небольшой кочан капусты со срезанными верхними листьями, удаленной кочерыжкой разрезать на 8 частей. Уложить в сотейник, залить горячей подсоленной водой (морская соль), закрыть крышкой и варить на слабом огне. Готовую капусту осторожно выложить шумовкой на тарелку. Подавать к столу в теплом виде, полив растопленным сливочным маслом и посыпав тертым сыром или нарубленным сваренным вкрутую яйцом.

Вместо белокочанной можно использовать цветную капусту (2 кочана средней величины).

Картофель, фаршированный грибами

Хорошо вымытые грибы (250 г), лук, зелень укропа и петрушки мелко нарезать, поджарить на сливочном масле под крышкой. Добавить, все время помешивая, муку, а затем сметану и соль. Выжать немного сока лимона.

Картофель вымыть, очистить и разрезать на 2 части. Если картофелины маленькие, с них срезать верхушки, выскоблить сердцевину и наполнить приготовленными заранее грибами, уложить в кастрюлю с разогретым маслом, слегка поджарить, после чего понемногу добавлять воду и тушить до размягчения картофеля.

Морковь, тушенная в молоке

Морковь (4 шт.) нарезать кубиками, добавить нарезанные луковицы (2 шт.), корень петрушки и тушить в молоке (1 стакан), куда добавить соль, сахар ($^1/_2$ чайной ложки), муку (1 столовая ложка). Готовую морковь посыпать зеленью петрушки, корень петрушки вынуть.

Цветная капуста с соусом из брынзы

Разобрать на кочешки цветную капусту (2 кочана), вымыть и сварить. Откинуть на сито, дать стечь воде и выложить на тарелку.

Капустный отвар довести до кипения, влить, не переставая помешивать, муку ($^1/_2$ столовой ложки), разведенную в молоке (1 стакан). Варить соус 8—10 мин до умеренной густоты. Затем добавить измельченную брынзу ($^1/_4$ стакана). Дать закипеть, снять с огня и заправить сливочным маслом. Готовым соусом залить капусту.

Подавать к столу в горячем виде, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста, тушенная с рисом

Перемешать рис ($^2/_3$ стакана), натертую на крупной терке капусту ($^1/_2$ кочана), мелко нарезанную луковицу ($^1/_2$

шт.), нарезанный сладкий перец, помидоры (2 шт.), чеснок (1 долька) и тушить в воде 30 мин.

Запеченные овощи

Цветную капусту, сельдерей, отваренные в течение 5 мин, мелко нарезать, перемешать с вареной фасолью и ввести взбитые яйца (из расчета 1 яйцо на 1 стакан овощей), а затем поджарить на сковороде.

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

Нарезать мелкими кубиками тыкву (500 г), залить горячей водой и варить 15 мин. Затем добавить отварной рис (1 стакан), сливки ($^1/_2$ стакана), мед по вкусу и тушить 20 мин. Залить изюм ($^1/_2$ стакана) на 15 мин кипятком. Воду слить. Смешать тушеную тыкву с изюмом, положить сливочное масло (50 г).

Вместо тыквы можно использовать репу (2 шт.), яблоки (2—3 шт.).

Белковое блюдо

Замочить бобовые — фасоль, или чечевицу, или горох (1 стакан) — на ночь или на несколько часов, затем варить 30—60 мин. Если бобовые предварительно замочены не были, то варить их 2 ч. Добавить мелко нарезанные луковицы (1-2 шт.), натертую на крупной терке морковь (1 стакан), чеснок (1 зубчик), нарезанные грибы (1 стакан) и варить 30 мин, затем добавить измельченные или растолченные орехи (100—200 г) и варить еще 5 мин. Приправить сливочным маслом.

Овощи, тушенные в молоке

Небольшие картофелины (3—4 шт.), морковь (3—4 шт.), репу (1—2 шт.) нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек ($^1/_2$ стакана) и лавровый лист, залить молоком, чтобы оно только покрывало овощи, и тушить до готовности, пока не выпарится молоко.

Свекла тушеная

Сваренную или испеченную свеклу (200 г) очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Луковицы (2 шт.) поджарить на растительном масле. К подготовленной свекле добавить слегка обжаренную муку ($^{1}/_{2}$ чайной ложки), сливочное масло (30 г), соль, черный молотый перец (по вкусу) и тушить. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Тушеная фасоль

Замочить фасоль (1 стакан) на 5—8 ч, а затем варить около 1 ч до неполной готовности. Выложить фасоль в глубокую сковороду, добавить нарезанные луковицу и помидоры (3 шт.), сметану (3 столовые ложки) и растительное масло (3 столовые ложки), немного соли.

Овощи печеные

Картофель (4—5 шт.), свеклу (2—3 шт. небольших размеров), морковь (2—3 шт.), репу (2—3 шт.) хорошо вымыть и запекать (в кожуре) в духовке 30—45 мин. Подавать к столу горячими. Отдельно подать зелень (укроп, петрушку), зеленый лук, огурцы, сливочное или растительное масло и острую приправу (редьку с подсолнечным маслом или натертый чеснок с подсолнечным маслом и соком лимона).

Вегетарианская "рыба"

Вареную чечевицу или горох (2 стакана), нарезанные луковицы (4 шт.), нежирный сыр (50 г), яйца (4 шт.), сухари (4 шт.) пропустить через мясорубку. Отдельно приготовить приправу: картофель (2—3 шт.), луковицу, морковь (2 шт.) нарезать, сварить в небольшом количестве воды. Разложить приправу в сковороде, сверху положить сформованные из овощной массы, пропущенной через мясорубку, шарики, закрыть крышкой и варить на пару 20 мин. Перед подачей на стол приправить блюдо сливочным маслом.

Баклажаны, тушенные с рисом

Нарезать баклажаны (1—2 шт.), луковицы (1—2 шт.), помидоры (2—3 шт.), натереть небольшую морковь, добавить зеленый перец (2 шт.) и рис (1 стакан), залить водой и тушить в глубокой сковороде на медленном огне около 1 ч. Когда вода выпарится, добавить подсолнечное масло (3 столовые ложки).

Картофель с зеленью

Картофель (1 кг) очистить, сварить, выложить на блюдо и полить соусом. Соус готовится так: сваренные вкрутую яйца (2 шт.) мелко нарубить и тщательно растереть с мелко нарезанными зеленью и зеленым перцем и постепенно влить подогретое сливочное масло (100 г).

Картофель отварной с брынзой

Очистить картофель ($^{1}/_{2}$ кг), нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде, добавив несколько веточек укропа или петрушки. Откинуть на дуршлаг. Половину картофеля положить на тарелку, посыпать измельченной брынзой (3—4 столовые ложки) и полить разогретым сливочным маслом (2 столовые ложки). Сверху положить оставшийся картофель, посыпать таким же количеством брынзы и снова полить маслом. Подавать блюдо в горячем виде с кислым молоком.

Тушеный картофель

Картофель (1—2 шт.) сварить в воде (4 стакана) в течение 30 мин. Затем добавить нарезанную морковь (1—2 шт.), мелко нарезанную зелень сельдерея (1 стакан), измельченные луковицы (1—2 шт.), грибы (1 стакан) и тушить 30 мин на слабом огне. Добавить вареный горох или консервированный зеленый горошек (1 стакан), мелко нарезанную зелень петрушки (2 столовые ложки) и тушить еще 5 мин. Приправить молоком.

Гречневая каша (или рисовая, или пшенная)

Обжарить крупу (1 стакан) на сухой сковороде, постоянно помешивая и не закрывая крышкой. Переложить в кастрюлю и залить кипятком (4 стакана). Накрыть и варить на слабом огне до готовности. Затем залить молоком, можно добавить сливочное масло и мелко нарезанную зелень петрушки.

Подливка к каше

Тонко нарезать и растереть грибы (2 шт.) и луковицу. Тушить в небольшом количестве воды. Снять с огня и приправить сливками или сливочным маслом.

Каша из 2—4 круп

Смешать рис ($^1/_2$ стакана) с пшеном ($^1/_2$ стакана). Рис можно заменить гречневой крупой. Залить кипятком (3—4 стакана). Варить до готовности. Можно также использовать смесь из следующих круп — овсяной, гречневой, пшена и рисовой (по $^1/_4$ стакана).

Лакомства

Сдобное тесто для пирогов

Взбить вместе растопленное сливочное масло (3 столовые ложки), мед (1 столовая ложка) и яичные желтки (2 шт.), добавить сметану ($^1/_2$ стакана) и размешать, затем добавить остальные компоненты — пищевую соду ($^1/_2$ чайной ложки), муку (1 стакан), овсяные хлопья (1 стакан) и замесить крутое тесто, осторожно ввести в него взбитые белки (2 шт.) и перемешать.

Пирожное

Смешать кукурузные хлопья (1 стакан), молотые орехи (1 стакан), мед ($^1/_2$ стакана), взбитые яичные белки (4 шт.), сливочное масло (50 г) и выпекать на смазанном маслом противне, выложив на него тонким слоем, 20 мин.

Яблочный пирог

Яблоки (5—6 шт.) разрезать на 4 части и отварить в воде (1 стакан). Яичный белок взбить с медом (1 чайная ложка). Подготовленные яблоки смешать с медом (1 столовая ложка), изюмом (1 стакан). Полученную массу уложить в углубление в тесте, посыпать тертыми ядрами грецких орехов (несколько штук), залить взбитым белком и выпекать в духовке 10—15 мин.

Можно готовить пирог без яйца, а залить его сверху взбитыми сливками. Вместо яблок можно использовать для начинки ягодную смесь.

Пирог с заварным кремом

Яичные желтки (3 шт.) смешать с медом (2 чайные ложки) и молоком (2 стакана), белки взбить. Затем перемешать желтки, смешанные с медом, со взбитыми белками и заполнить углубление в пироге (см. приготовление теста). Выпекать около 30 мин.

Шарлотка

Сухари или ломтики пшеничного хлеба (300 г) опустить в молоко (2 стакана), смешанное с яйцами (1—2 шт.), сливочным маслом (50 г), сахаром ($^1/_2$ стакана). Уложить в гусятницу послойно сухари и очищенные нарезанные яблоки. Верхний и нижний слои должны состоять из сухарей. Залить все остатками молочной смеси так, чтобы молоко покрывало поверхность сухарей, и выпекать в духовке.



Содержание

ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ (И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова)

Успехи вегетарианства 4

Вегетарианство и современная медицина 17
- Что такое вегетарианство 17
- Почему вегетарианство полезно 18
- Вегетарианство и заболевания сердечно-сосудистой системы 20
- Вегетарианство и опухолевый рост 26
- Вегетарианство и снижение веса 32

Вегетарианство и этика 73

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ (А. Чейз)

Путь к здоровью с помощью питания 87
- Введение 87
- Проблема питания в прошлом и настоящем . . . 91
- Здоровье в наш век 94
- Питание и климат 97
- Диетология как прикладная наука 98
- Лечение голоданием 107
- Новое о здоровье женщин 115

Ваш организм — пищеперерабатывающий комбинат 122
- Химические составляющие организма 122
- Пищеварение, обмен веществ 126
- Железы внутренней секреции 129
- Печень — биохимическая лаборатория 130
- Лецитин и холестерол 133

Диетология против болезней 135
- Обыкновенная простуда 135
- Астма 138
- Рак 142
- Сердечные заболевания 150
- Гипертония 154
- Злокачественное малокровие 166
- Диабет 168
- Запор 178
- Артрит 181

Колит 191
Воспаление миндалин 194
Болезни мочеполовых органов 200
Желудочное кровотечение 206
Воспаление желез 210
Киста яичника 212
Алкоголизм 216
Тучность 218
Недостаточный вес 228
Зубы и питание 231
Лечение в домашних условиях 234

Медик в кладовой 237
Руководство по питанию 237
Микроорганизмы и пища 242
Семь основных классов пищи 246
Углеводы; сахара и крахмалы 248
Сахар 254
Жиры 257
Белки 258
Дело против мяса 265
Овощи 268
Бобовые 271
Злаки 273
Сырые фрукты 277
Орехи 278
Молоко и молочные продукты 281
Витамины и наша повседневная пища 284
Микроэлементы 287
Пищевые кислоты и кислотность организма . . 292
Преимущества сырой пищи по сравнению с вареной 297
Оздоровительные напитки 300
Вредные напитки 306
Табак и питание 309
Пряности 310
Состав почвы и пища 312

Как питаться — диета для всех 314
Диета и болезни 314
Питание беременных 323

Питание грудных детей 326
Здоровье ребенка и диета 331
Питание маленьких детей 333
Питание подростков 337
Питание взрослых 339
Питание пожилых 340
Питание в дороге 343

Книга кулинарии здоровой пищи 344
Меню здоровья (А. Чейз) 344
Рецепты здоровья (А. Чейз) 366
Вегетарианские блюда (И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова) 388



Медкова И.Л., Павлова Т.Н.

М 42 Пища, которая лечит. — М.: Издательский дом МСП. — 512 с.

ISBN 5-7578-0002-X

Авторы книги на конкретных примерах показывают, как с помощью хорошо продуманной и правильно составленной молочно-растительной диеты избавиться от многих серьезных заболеваний быстрее и эффективнее, чем с помощью лекарств. Правильно организованное питание, по мнению авторов, — одно из важнейших условий здорового образа жизни и ключ к излечению от многих болезней.

$М\frac{4105040000-004}{95}$ ББК51.230

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

Медкова Ирина Львовна,
Павлова Татьяна Николаевна

ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Редакторы *Е.В. Полиевктова, М.Ю. Чинякова*
Техн. редактор *Г.С. Сологуб*
Корректор *Г.М. Гапенкова*
Оформление художника *А.М. Павлова*

ЛР № 63621 от 27.09.94.

Подписано в печать с оригинал-макета. Формат $84\times108^{1}/_{32}$.
Бумага газетная. Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 32.
Тираж 25 000 экз. Заказ № 598.
АОЗТ «Издательский Дом М.С.П.»
129337, Москва, ул. Чичерина, д. 219.
АООТ «Ярославский полиграфкомбинат».
150049, г. Ярославль, ул. Свободы, 97.



И.Л.Медкова, Т.Н.Павлова **ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ**